

Федеральное агентство по образованию
ГОУВПО «Удмуртский государственный университет»
Кафедра физического воспитания

Р.Х. Митриченко

Физическая культура

Учебно-методический комплекс

Ижевск 2007

ББК 75.116.042р30
УДК 796 (07)
М 67

Автор-составитель: зав.кафедрой физвоспитания, доцент
Митриченко Р.Х.

Рекомендовано к печати учебно-методической
комиссией кафедры физвоспитания ГОУВПО «УдГУ».

М 67 Физическая культура: Учеб.-метод. комплекс/ Сост. Р.Х.
Митриченко; УдГУ. Ижевск, 2007. 55 с.

Учебно-методический комплекс по дисциплине
«Физическая культура» предназначен для студентов высших
учебных заведений. Комплекс содержит рабочую программу
курса, зачетные и аттестационные требования по различным
спортивным специализациям, тематику реферативных работ,
список основной и дополнительной литературы. Во второй
части комплекса содержится материал для организации
внеучебной физкультурно-массовой работы. В приложении
размещены положения о соревнованиях, заявка на участие в
соревнованиях, таблицы результатов игровых видов.

Комплекс предназначен студентам очной и заочной
формы, специалистам физической культуры.

© Удмуртский государственный университет, 2007
© Сост. Р.Х. Митриченко, 2007

Предисловие

Учебно-методический комплекс включает в себя программу для высших учебных заведений по физической культуре. В комплексе представлены: теоретический раздел, методические рекомендации к практическому разделу, контрольный раздел.

В контрольном разделе представлены аттестационные и зачетные требования для студентов дневной формы обучения «нефизкультурных» вузов. Требования разработаны кафедрой физвоспитания УдГУ.

Второй раздел комплекса содержит материал для организации внеучебной физкультурно-массовой работы. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах. Каждый здоровый студент и студентка любого вуза может приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное, но и в учебное время. Причем вид спорта или систему физических упражнений выбирает сам студент. Материал, размещенный в приложении, помогает составить положение о соревнованиях, правильно оформить заявку на участие в соревнованиях, составить отчет о проведенном мероприятии и др.

Содержание учебно-методического комплекса будет интересно не только студенческой молодежи, кому оно и предназначено, но и преподавательскому корпусу высших и средних профессиональных учебных заведений.

При составлении учебно-методического комплекса использовались работы преподавателей кафедры физвоспитания УдГУ: И.В. Братчиковой, В.С. Пьянковой, А.В. Скоробогатова, Р.Р. Юсифова, О.В. Кононовой, Л.Н. Шкляевой, А.А. Харина, Г.С. Мышкина.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**

по дисциплине
« физическая культура »
(название дисциплины)

Курс	<u>1-3</u>
Семестр	<u>1-6</u>
Всего аудиторных часов	<u>408</u>
Лекции, час	<u>26</u>
Практические (семинарские) занятия, час	<u>352</u>
Контрольные занятия, час	<u>30</u>
Экзамен (семестр)	
Зачет (семестр)	<u>1-6</u>

Ижевск 2007

Рабочая программа составлена на основании
примерной программы дисциплины «Физическая культура»,
утвержденной Министерством образования РФ (26.07.2000 г.)
(название документа, дата утверждения)

Составители рабочей программы
зав. кафедрой ФВ, доцент _____ Митриченко Р.Х.
(должность, ученое звание, степень) (подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
физического воспитания
« 16 » февраля 2007 г.

Заведующий кафедрой ФВ _____ Митриченко Р.Х.
(подпись) (Ф.И.О.)

1. Требования государственного образовательного стандарта (ГОС) по учебной дисциплине «Физическая культура»

В требованиях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, указано, что в области физической культуры будущий специалист должен:

1. понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
2. знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
3. владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
4. владеть методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. уметь проводить самоконтроль за состоянием своего организма;
6. обладать углубленными знаниями в сфере профессионально-прикладной физической подготовки;
7. приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей.

2. Принципы построения курса «Физическая культура»

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин

цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание рабочей учебной программы для вузов по дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Физическая культура, решая проблему развития физических способностей молодого человека, является одним из важных средств формирования в полном объеме его общей культуры. Современная система физического воспитания студенческой молодежи «нефизкультурных» вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры. Формирование социально активной личности в гармонии с физическим развитием – важное условие подготовки выпускника вуза к профессиональной деятельности в обществе, развивающегося по законам рыночной экономики.

Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности, будущий специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью.

Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг. Для деятельности студентов в сфере физического воспитания приоритетными являются образовательные аспекты.

Целью физического образования является удовлетворение объективной потребности студентов в освоение системы специальных знаний, приобретении профессионально значимых умений и навыков.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Теоретический раздел программы включает в себя необходимый минимум знаний в области физической культуры, основ здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умения проектировать индивидуальные системы спортивной тренировки, рекреационной и реабилитационной деятельности. Формирует у студента мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Практический раздел программы построен на основе учебно-тренировочных занятий. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности. Программа курса поможет студентам приобрести опыт совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей.

Контрольные занятия, тестирование, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Обязательными видами физических упражнений

являются: бег 100 м, бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины, плавание. Промежуточный контроль осуществляется тестированием, тесты разработаны кафедрой физвоспитания УдГУ по различным видам спорта. Итоговый результат знаний, умений и навыков осуществляется в виде зачета (проводится в форме устного собеседования, тестирования физической и специальной подготовки студентов). К зачету допускаются студенты, регулярно посещающие практические занятия.

3. Цели и задачи курса

Цель вузовского курса физической культуры как учебной дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств ФК для укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

Для достижения поставленной цели через курс «Физическая культура» предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4. Формы физического воспитания студентов

Физическая культура в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия;
- самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и спортом;
- физические упражнения в режиме дня;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Эти формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического совершенствования.

Учебные занятия (обязательные и факультативные) – основная форма физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям на 1-3 курсах в объеме 4 часа в неделю.

Содержание дисциплины «Физическая культура» регламентируется государственной учебной программой для вузов. Учебный материал программы состоит из теоретического, практического и контрольного разделов.

Самостоятельные занятия позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, в совокупности с учебными занятиями обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической

работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов.

Массовые физкультурные и спортивные мероприятия организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни. Эти мероприятия проводятся физкультурным клубом на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов.

5. Распределение студентов по учебным группам

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения – основное, специальное (медицинская группа) и спортивное. Распределения в учебные отделения проводятся в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовки. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретические аспекты физической культуры и посещают занятия лечебной физической культуры (ЛФК).

Для студентов заочной формы обучения по всем специальностям организованы теоретические занятия в форме лекций.

Основное учебное отделение формируется из студентов, отнесенных по результатам врачебно-медицинского освидетельствования к основной или подготовительной группам. Оптимальная численность группы – 15-20 человек.

Учитывая спортивные базы университета, кафедра физвоспитания предлагает студентам курс по выбору: аэробика, армреслинг, баскетбол, волейбол, каратэ, легкая атлетика, лыжный спорт, настольный теннис, плавание, пауэрлифтинг, футбол, общая физическая подготовка. Студент вправе выбрать любую специализацию, пройдя предварительный отбор, тесты отбора разработаны кафедрой физвоспитания. Студент может заниматься платно во внеучебное время на спортивных базах УдГУ. Студент может переводиться из одного отделения в другое после окончания учебного семестра (или года) согласно

врачебно-медицинским рекомендациям, либо с согласованием с преподавателем-тренером, проводящим практическое занятие.

Таблица 1

Организация дисциплины «Физическая культура» в УдГУ



В специальное медицинское учебное отделение зачисляются студенты, имеющие постоянные или временные патологические отклонения в состоянии здоровья, согласно данным медицинского обследования. Группы формируются с учетом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма по следующим направлениям: сердечно-сосудистые заболевания; миопия и другие нарушения зрения; заболевание дыхательной системы и внутренних органов; нарушение опорно-двигательного аппарата. Состав группы 8-12 человек.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты, выполнившие требования Единой спортивной квалификации (не ниже I разряда), обладающие хорошим физическим развитием и физической подготовкой, имеющие желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в университете, для которых в вузе имеются материальная спортивная база и квалифицированный тренерский состав.

В нашем вузе проводятся факультативные (дополнительные) занятия по видам спорта: каратэ, баскетбол, волейбол, настольный теннис, спортивная аэробика, футбол, легкая атлетика, лыжный спорт, скалолазание, шахматы, занятия в тренажерном зале, плавание. Занятия проводятся во внеучебное время по 2-3 и более раз в неделю.

6. Распределение учебных часов

На основе Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации.

Таблица 2

Распределение учебных часов по годам обучения

Курс обучения	Количество часов по разделам			Всего часов
	Теоретический	Практический	Контрольный	
I	16	110	10	136
II	6	120	10	136
III	4	122	10	136
Итого	26	352	30	408

7. Содержание лекционных занятий

Первый курс

- Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа).
Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, функциональная подготовленность. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
- Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (4 часа).
Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- Тема 3. Основы здорового образа жизни (4 часа).
Понятие «здоровье», его критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние окружающей среды на здоровье. Режим труда и отдыха, питание, требование гигиены, закаливание, профилактика вредных привычек, двигательная активность. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
- Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (4 часа).

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Воспитание физических качеств. Общая физическая подготовка. Спортивная подготовка. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС. Построение учебно-тренировочного занятия.

- Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физической культуры (4 часа).
Формы занятий физическими упражнениями. Содержание самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Гигиена самостоятельных занятий.

Второй курс

- Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физическими упражнениями (2 часа).
Спорт, массовый спорт и спорт высших достижений. Студенческий спорт. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.
- Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (2 часа).
Цели и задачи спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
- Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 часа).
Педагогический и врачебный контроль. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Третий курс

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (4 часа).

Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Условия и характер труда. Физические упражнения в режиме дня. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

8. Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия проводятся в соответствии с рабочими программами по спортивным специализациям, разработанными кафедрой физвоспитания. Занятия направлены на оздоровление студентов, совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости, прыгучести), повышение общей физической и специальной подготовки, достижение определенных результатов в группах спортивного совершенствования. Недельная нагрузка не менее 4-х часов в неделю.

Студенты основной, подготовительной, специальной медицинской группы проходят ежегодно курс общей физической подготовки, место проведения – стадион, сроки проведения – сентябрь, май. Курс специальной подготовки проходит в специализированных залах, сроки проведения – октябрь-декабрь, февраль-апрель. В каникулярное время студенты занимаются самостоятельно, за исключением отделений спортивного совершенствования.

Студентам дается право выбора желаемого вида спорта. Для успешного освоения тренировочных программ рекомендуется студентам регулярно посещать занятия, активно участвовать в спортивных соревнованиях как внутри вуза, так и на межвузовской студенческой спартакиаде. Для повышения физической подготовленности необходимо самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Студентам

рекомендуется учебная, методическая и спортивная литература, имеющаяся в фондах научной библиотеки Удмуртского университета. Помните, что полезную информацию можно почерпнуть в Интернете.

Практические занятия проводятся в учебных группах. Каждый студент должен уметь провести разминку в группе, используя различные общеразвивающие упражнения. Умение работать с другими людьми – ценное качество будущего специалиста. Избегайте лени, вырабатывайте в себе привычку регулярно заниматься физическими упражнениями.

9. Контрольный раздел

Студенты, занимающиеся в основной, подготовительной, специальной медицинской группах, в группах спортивного совершенствования сдают семестровые зачеты по трем разделам учебной программы.

Раздел первый предполагает усвоение теоретического материала по дисциплине «Физическая культура».

Раздел второй предполагает усвоение методических знаний и овладения методикой проведения самостоятельных занятий и самоконтроля.

Раздел третий предполагает практическое выполнение контрольных нормативов и тестов.

Сроки и порядок выполнения контрольных требований и упражнений определяются учебной частью вуза совместно с кафедрой физического воспитания.

К выполнению зачетных требований допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя по регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатом соответствующих тестов.

В каждом семестре студенты выполняют не более пяти тестов, включая обязательные тесты контроля за общей

физической подготовленностью в каждом втором полугодии (II, IV, VI семестры).

Студенты, освобожденные по объективным причинам от практических занятий на длительный срок, сдают зачет только по теоретическому курсу и разделу ЛФК.

После завершения курса (VI семестр) студенты сдают дифференцированный зачет с оценкой, к которому студенты допускаются при условии систематического посещения практических и теоретических занятий и сдаче государственных тестов по физической и спортивно-технической подготовке с положительной оценкой.

Таблица 3

Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основного, подготовительного и спортивного отделения

Характеристика направленности тестов	ОЦЕНКА В ОЧКАХ									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (с)	15,0	15,9	16,8	17,7	18,6	12,7	13,1	13,7	14,7	15,5
2. Тест на общую выносливость, бег 2000м (жен.), 3000 м (муж.) (мин, с)	9,10	9,50	10,40	11,40	12,20	11,50	12,40	13,20	14,00	14,40
3. Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз); - подтягивание на перекладине (количество раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Плавание как жизненно необходимое умение и навык является обязательным тестом и сдается один раз в течение первого года обучения. Кафедра физвоспитания организует группы по обучению плаванию.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, оценивающие подготовленность при поступлении и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие успехи за прошедший учебный период.

Оценка результатов учебно-тренировочных (практических) занятий определяется по таблице 4, при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже чем на одно очко.

Таблица 4

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической подготовленности	удовлетворительно	хорошо	отлично
Средняя оценка тестов	3,0	3,5	4,0

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студенту, не выполнившему отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и существенных положительных сдвигах в физической подготовленности и результатов соответствующих тестов.

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны

им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

10. Зачетные и аттестационные требования по видам спорта

10.1. Специализация «Фитнес-аэробика»

Таблица 5

Зачетные требования					
Название теста	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
I курс					
1. Выполнение зачетного комплекса аэробных упражнений 3 x 32 счета	Четкое выполнение без остановок, правильная техника, музыкальный ритм	Незначительные ошибки выполнения	Средние ошибки в технике, прерывание во время выполнения комплекса	Грубые ошибки, нет четкого выполнения, ошибки в последовательности выполнения	Не полное выполнение комплекса
2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	20	15-19	12-14	10-11	6-9
3. Составление и выполнение аэробных упражнений на соревнованиях по аэробике 2 мин $\pm$ 5 сек.	Выступление в финале 6,0-10,0 баллов	Выступление в полуфинале 6,0-10,0 баллов	4,0-5,9 балла	3,1-3,9 балла	2,0-3,0 балла
4. Составление и проведение с группой разминки (10 мин) и фрагмента основной части занятия (10 мин)					

Примечание. Выполнение комплекса упражнений под музыку, оценивается координация движений во время исполнения, чувство музыкального ритма.

10.2. Специализация «Атлетическая гимнастика»
(бодибилдинг, армреслинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт)

Юноши

- подъем ног к перекладине (количество раз);
- отжимание на брусьях (количество раз);
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз).

Девушки

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (количество раз);
- поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (количество раз);
- подтягивание на низкой перекладине (количество раз).

Таблица 6

Аттестационные требования (гиревой спорт)

Упражнение	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
I семестр					
1. Техника выполнения толчка и рывка гирь (16 кг)					
2. Рывок гири (16 кг) правой и левой рукой	$\frac{15}{18}$	$\frac{12}{15}$	$\frac{9}{12}$	$\frac{7}{10}$	$\frac{5}{8}$
3. Толчок двух гирь (16 кг)	$\frac{12}{15}$	$\frac{10}{13}$	$\frac{8}{10}$	$\frac{6}{8}$	$\frac{4}{6}$
II семестр					
1. Рывок гири (16 кг) правой и левой рукой	$\frac{18}{20}$	$\frac{15}{18}$	$\frac{12}{15}$	$\frac{10}{13}$	$\frac{8}{10}$
2. Толчок двух гирь (16 кг)	$\frac{15}{18}$	$\frac{12}{15}$	$\frac{10}{12}$	$\frac{8}{10}$	$\frac{5}{7}$
III семестр					
1. Техника выполнения становой тяги со штангой					
2. Рывок гири (16 кг) правой и левой рукой	$\frac{20}{23}$	$\frac{17}{20}$	$\frac{15}{18}$	$\frac{13}{15}$	$\frac{10}{12}$
3. Толчок двух гирь (16 кг)	$\frac{18}{20}$	$\frac{15}{17}$	$\frac{12}{14}$	$\frac{10}{12}$	$\frac{7}{9}$
IV семестр					
1. Рывок гири (16 кг) правой и левой рукой	$\frac{25}{28}$	$\frac{20}{23}$	$\frac{17}{20}$	$\frac{15}{18}$	$\frac{12}{15}$
2. Толчок двух гирь (16 кг)	$\frac{20}{22}$	$\frac{18}{20}$	$\frac{15}{18}$	$\frac{12}{15}$	$\frac{10}{12}$
V семестр					
1. Рывок гири (16 кг) правой и левой рукой	$\frac{28}{30}$	$\frac{22}{25}$	$\frac{19}{22}$	$\frac{17}{20}$	$\frac{14}{17}$
2. Толчок двух гирь (16 кг)	$\frac{24}{26}$	$\frac{20}{22}$	$\frac{18}{20}$	$\frac{15}{18}$	$\frac{12}{15}$

Упражнение	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
VI семестр					
1. Рывок гири (16 кг) правой и левой рукой	<u>30</u> 32	<u>25</u> 28	<u>22</u> 25	<u>19</u> 22	<u>17</u> 20
2. Толчок двух гирь (16 кг)	<u>25</u> 30	<u>22</u> 25	<u>20</u> 22	<u>18</u> 20	<u>15</u> 18

Зачетные требования (гиревой спорт)

Подтягивание выполняется из исходного положения виса, хватом сверху, без раскачивания и рывков, удерживая туловище симметрично.

Рывок и толчок выполняются по правилам соревнований: рывок – сначала одной максимальное количество повторений, затем – второй рукой. Толчок выполняется по короткому циклу, т.е. не опуская гири с груди.

Все три вида пауэрлифтинга выполняются с учетом технических требований, используя 5 – 6 подходов в каждом виде.

При выполнении сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа девушкам необходимо соблюдать следующие условия:

- 1) постановка рук не должна быть более 20 см от ширины плеч;
- 2) туловище держать прямо;
- 3) касаться грудью поролонового валика высотой = 10;
- 4) руки в локтях разогнуты полностью.

Выполнение поднимания туловища начинается из исходного положения: лежа, руки за головой, ноги в коленях согнуты и закреплены. Тест выполняется без остановки, в быстром темпе, с обязательным касанием лопатками пола (коврика).

Оценка по специализации, у юношей выводится после выполнения всех тестов, путем вычисления средней арифметической суммы оценок шести тестов, у девушек – после выполнения трех или четырех тестов в зависимости от семестра.

Кроме того, для получения окончательной оценки по предмету «Физическая культура» необходимо овладеть

теоретическими знаниями согласно программе и выполнить требования по общей физической подготовке (бег на 100 м, бег на 3000 м – юноши, 2000 м – девушки).

Таблица 7

Зачетные требования (пауэрлифтинг – юноши)

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
I семестр					
1. Подтягивания	12	9	7	5	3
2. Приседания со штангой	130%	120%	110%	100%	90%
3. Жим штанги лежа	100%	90%	80%	70%	60%
II семестр					
1. Подтягивание	14	11	9	7	5
2. Приседания со штангой	150%	140%	130%	120%	110%
3. Жим штанги лежа	110%	100%	90%	80%	70%
III семестр					
1. Подтягивание	16	13	11	9	7
2. Приседания со штангой	160%	150%	140%	130%	120%
3. Жим штанги лежа	120%	110%	100%	90%	80%
4. Становая тяга штанги	160%	150%	140%	130%	120%
IV семестр					
1. Подтягивание	18	15	13	11	9
2. Приседания со штангой	180%	170%	160%	150%	140%
3. Жим штанги лежа	120%	110%	100%	90%	80%
4. Становая тяга штанги	180%	170%	160%	150%	140%
V семестр					
1. Подтягивание	19	16	14	12	10
2. Приседания со штангой	190%	180%	170%	160%	150%
3. Жим штанги лежа	135%	120%	110%	100%	90%
4. Становая тяга штанги	190%	180%	170%	160%	140%
VI семестр					
1. Подтягивание	20	17	15	13	11
2. Приседания со штангой	200%	190%	180%	170%	160%
3. Жим штанги лежа	150%	135%	120%	110%	100%
4. Становая тяга	210%	200%	190%	180%	170%

Таблица 8

Зачетные требования (пауэрлифтинг – девушки)

Название теста	Вес отягощения	ОЦЕНКА, балл				
		5	4	3	2	1
I семестр						
1. Жим штанги лежа	20 кг	10	8	7	5	3
2. Приседания со штангой на плечах	20 кг	15	10	7	5	3
3. Поднимание туловища		40	35	30	25	20
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		10	8	6	5	4
II семестр						
1. Жим штанги лежа	20 кг	13	10	8	7	5
2. Приседания со штангой на плечах	20 кг	18	15	10	8	6
3. Поднимание туловища		45	40	35	30	25
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		13	10	8	6	5
III семестр						
1. Жим штанги лежа	25 кг	10	8	7	5	3
2. Приседания со штангой на плечах	25 кг	15	10	7	5	3
3. Подтягивание на низкой перекладине						
4. Поднимание туловища		50	45	40	35	30
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		15	13	10	8	6
IV семестр						
1. Жим штанги лежа	25 кг	13	10	8	7	5
2. Приседания со штангой на плечах	25 кг	18	15	10	8	6
3. Подтягивание на низкой перекладине						
4. Поднимание туловища		55	50	45	40	35
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		18	15	13	10	8
V семестр						
1. Жим штанги лежа	30 кг	10	8	5	3	2
2. Приседания со штангой на плечах	30 кг	15	12	9	6	3
3. Подтягивание на низкой перекладине						

Название теста	Вес отягощения	ОЦЕНКА, балл				
		5	4	3	2	1
4. Поднимание туловища		60	55	50	45	40
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		20	18	15	13	10
VI семестр						
1. Жим штанги лежа	30 кг	12	10	8	5	3
2. Приседания со штангой на плечах	30 кг	18	15	10	7	5
3. Подтягивание на низкой перекладине						
4. Поднимание туловища		65	60	55	50	45
5. Сгибание и разгибание рук						

В графе «Вес отягощения» указан вес штанги, с которым необходимо выполнить зачетное упражнение. В графе «Оценка» дается количество повторений зачетного упражнения с данным весом.

Зачетные требования (армспорт)

I семестр

1. Овладение техникой основных элементов ведения борьбы:
 - а) стойки;
 - б) стартовая позиция;
 - в) способы атак во время поединка.
2. Базовая физическая подготовка.
3. Овладение техникой базовых упражнений.
4. Участие в учебных соревнованиях в группе (к участию в официальных соревнованиях допускаются только юноши и девушки, занимающиеся армспортом не менее 6 месяцев).

II семестр

1. Совершенствование техники основ «школы».
2. Теоретическая подготовка:
 - а) биомеханика;
 - б) основы спортивной тренировки;
 - в) основы гигиены.

3. Овладение тактикой:
 - а) сбор данных о соперниках;
 - б) выбор тактики поединка;
 - в) план предстоящих поединков;
 - г) психологическая настроенность спортсмена.
4. Участие в соревнованиях в учебной группе, на факультете, на Первенстве УдГУ, среди юниоров.

III семестр

1. Совершенствование теоретических основ.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Методы регулирования веса тела в спорте и подготовки к соревнованиям.
4. Участие в соревнованиях.

IV семестр

1. Изучение закономерностей состязаний.
2. Изучение правил соревнований.
3. Анализ роста спортивного мастерства за 2 года.
4. Совершенствование техники и тактики ведения поединков.
5. Участие в соревнованиях на первенство УдГУ, города, республики.

V семестр

1. Специальная силовая подготовка.
5. Методики развития абсолютной силы и быстроты.
6. Совершенствование техники выполнения атакующих и защитных действий.
7. Участие в соревнованиях и организации соревнований.

VI семестр

1. Морально-волевая подготовка.
2. Комплексное развитие физических качеств.
3. Планирование круглогодичной тренировки.
4. Терминология и жесты в армспорте. Судейство в учебных соревнованиях.
5. Участие в официальных стартах Федерации армспорта Удмуртской Республики.

10.3. Специализация «Плавание»

Таблица 9

Зачетные требования

Название теста	Оценка, балл									
	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
Поплавок	1,10	1,05	1,00	55	50	1,00	55	50	45	40
25 м работа ног способом кроль на груди с доской (сек)	18,0	22,0	25,0	28,0	32,0	20,5	22,5	26,5	28,0	32,0
50 м вольный стиль (сек)	29,5	32,2	35,5	38,2	42,5	33,2	37,5	43,2	47,5	52,2
Выносливость 12 минут вольный стиль (м)	700	650	600	525	475	675	600	550	500	400
2 курс										
25 м работа ног способом кроль на груди с доской (сек)	17,5	21,0	24,5	27,0	31,5	20,8	21,5	25,8	27,5	30,8
50 м вольный стиль (сек)	28,0	31,5	33,5	37,5	41,5	32,8	36,8	42,8	47,8	51,8
Выносливость 12 минут вольный стиль (м)	715	675	625	550	500	700	625	575	525	425
3 курс										
50 м вольный стиль (сек)	27,5	31,3	32,5	36,3	38,5	32,0	36,0	42,0	46,0	51,0
Выносливость 12 мин вольный стиль (м)	725	700	650	600	525	710	650	600	550	450
100 м комплексное плавание	Время + техника									

Примечание. Тест для отбора – 50 м вольным стилем на время и технику.

10.4. Специализация «Настольный теннис»

Таблица 10

Зачетные требования

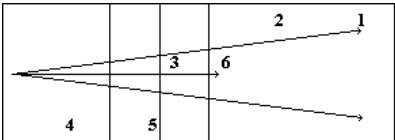
Название теста	Оценка, балл									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
I курс										
1. Прыжки боком через скамейку (30 с – количество раз)	35	30	25	15	10	45	37	30	25	18
2. Технический прием: подрезка против подрезки	5	4	3	2	1	10	8	6	3	1
3. Технический прием: накат против наката	5	4	3	2	1	10	8	6	3	1
II курс										
1. Прыжки боком через скамейку (30 с – количество раз)	40	32	23	18	12	50	40	32	28	20
2. Технический прием: подрезка против подрезки	10	8	5	3	2	15	12	8	4	2
3. Технический прием: накат против наката	10	8	5	3	2	15	12	8	4	2
III курс										
1. Прыжки боком через скамейку (30 с – количество раз)	45	35	25	20	15	55	45	35	30	25
2. Технический прием: подрезка против подрезки	15	10	7	4	3	20	15	10	5	3
3. Технический прием: накат против наката	15	10	7	4	3	20	15	10	5	3

Примечание. Тест для отбора – игровой навык в игре.

10.5. Специализация «Волейбол»

Таблица 11

Зачетные требования

Название теста	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
1 курс					
1. Передача мяча над собой сверху и снизу в кругу диаметром 3м (количество раз)	12	10	8	6	5
2. Подача любым способом (верхняя, нижняя) (количество раз) из 5 подач	5	4	3	2	1
2 курс					
1. Передача мяча в паре с партнером на расстоянии (м)	24	20	16	12	10
2. Подача верхняя прямая (из 5 подач)	5	4	3	2	1
3. Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 и 2 по 3 раза	6	5	4	3	2
3 курс					
1. Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	5 из 6	4	3	2	1
2. Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)	5	4	3	2	1
Схема подачи верхней прямой по зонам					
					

Примечание. Тесты для отбора – передача мяча над собой, сверху, снизу в кругу $d = 3\text{м}$ (количество раз); подача мяча любым способом (количество раз + техника).

10.6. Специализация «Баскетбол»

Таблица 12

Зачетные требования

Название теста	Нормативные результаты	
	юноши	девушки
I курс		
1. Бросок в движении правая и левая рука	5/5 и 5/3	5/5 и 5/3
2. Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/2	5/2
3. Челночный бег (количество площадок)	7,5	6
4. Броски со средней дистанции	10/3	10/3
5. Комбинированное упражнение. Рывок. Бросок в движении, подбор, ведение по трапеции, бросок слева, подбор, обводка «Змейка», остановка прыжком, на 2-ом усике бросок в прыжке, (сек)	21	24
II курс		
1. Челночный бег (количество площадок)	7,5	6,0
2. Комбинированные упражнения (сек), см. на 5 задание I курса	21	24
3. Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
4. Броски со средней дистанции	10/4	10/4
5. Бросок в движении правая и левая рука	5/5 и 5/3	5/5 и 5/3
III курс		
1. Комбинированные упражнения (сек), см. на 5 задание I курса	21	24
2. Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
3. Броски со средней дистанции	10/4	10/4
4. Бросок в движении правая и левая рука	5/5 и 5/3	5/5 и 5/3
5. Комбинированные упражнения (сек), см. на 5 задание I курса	21	24

Примечание. Тесты для отбора – игровой навык в двусторонней игре.

Таблица 13

Зачетные требования специализации «Баскетбол» (ОФП)

Название теста	Нормативные результаты	
	юноши	девушки
1. Пресс за 1 мин (количество раз)	45	40
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (количество раз)	40	20

10.7. Специализация «Футбол»

Таблица 14

Зачетные требования

Название теста	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
I курс					
1. Ведение мяча (30 м), сек	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
2. Челночный бег 3х10м, сек	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5
3. Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м	70	65	60	55	55
II курс					
1. Ведение мяча с обведением стоек (30 м), сек	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
2. Челночный бег 3х30м, сек	18	20	22	24	26
3. Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м	75	70	65	60	55
III курс					
1. Ведение мяча 30 м: передача мяча вверх, остановка мяча, удар по воротам.	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Не выполнение одного из элементов
2. Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м	80	75	70	65	60

Примечание. Тесты для отбора – жонглирование мяча двумя ногами (количество раз), игровые навыки игры в двухсторонней игре.

10.8. Специализация «Общая физическая подготовка»

Таблица 14

Зачетные требования

Название теста	Оценка, балл									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
I курс										
1. Бег 60 м (в закрытом помещении), сек	9,2	10,0	10,6	11,2	11,8	8,0	8,2	8,6	9,0	9,5
2. Бег 1000 м (в закрытом помещении), сек	4,20	4,45	5,05	5,35	6,10	3,25	3,35	3,56	4,15	4,35
3. Прыжок в длину с места, см	180	170	160	150	140	230	220	210	200	190
II курс										
1. Бег 60 м (в закрытом помещении), сек	9,1	9,8	10,5	11,1	11,6	7,9	8,1	8,5	8,9	9,4
2. Бег 1000 м (в закрытом помещении), сек	4,15	4,35	5,00	5,30	6,05	3,20	3,32	3,50	4,10	4,30
3. Прыжок в длину с места, см	185	175	165	155	145	235	225	215	210	200
III курс										
1. Бег 60 м (в закрытом помещении), сек	9,0	9,6	10,4	11,0	11,4	7,8	8,0	8,4	8,8	9,3
2. Бег 1000 м (в закрытом помещении), сек	4,10	4,30	4,55	5,25	6,00	3,15	3,30	3,45	4,05	4,28
3. Прыжок в длину с места, см	190	180	170	160	150	240	230	220	215	205

10.9. Специализация «Специальная медицинская группа»

Таблица 15

Зачетные требования

Тест	Оценка, балл									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
I курс										
1. Бег 60 м, сек	10,6	10,9	11,2	11,5	11,8	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6
2. Бег 12 мин (тест Купера), м	1800	1700	1600	1500	1400	2200	2100	2000	1900	1800
3. Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову, количество раз	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20
4. Реферат о своем заболевании с лечебно-физкультурным комплексом.										
II курс										
1. Бег 60 м, сек	10,5	10,8	11,1	11,4	11,7	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5
2. Бег 12 мин (тест Купера), м	1950	1850	1750	1650	1550	2350	2250	2150	2050	1950
3. Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову, количество раз	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25
4. Реферат «Оздоровительная система организма».										
III курс										
1. Бег 60 м, сек	10,4	10,7	11,0	11,3	11,6	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4
2. Бег 12 мин (тест Купера), м	2100	2000	1900	1800	1700	2500	2400	2300	2200	2100
3. Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову, количество раз	45	40	35	30	25	50	45	40	35	30

Таблица 16

Зачетные требования
специализации «Специальная медицинская группа»
(плавательный бассейн)

Название теста	Оценка, балл									
	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
I курс										
Поплавок	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25
25 м работа ног способом кроль на груди с доской, сек	20,5	23,8	28,5	33,8	38,5	23,0	26,5	30,0	35,5	39,0
50 м вольный стиль, сек	33,8	39,5	45,8	51,5	58,8	39,0	48,0	57,5	1.05,0	1.15,0
Выносливость 12 мин любым способом, м	575	525	475	425	375	500	450	400	350	300
Подъем и опускание туловища (из положения, лежа), ноги закреплены, руки за голову, количество раз	40	35	30	25	20	30	25	20	15	10
Реферат о своем заболевании с лечебно-физкультурным комплексом.										
II курс										
Поплавок	1.10	1.00	55	50	45	1.00	55	50	45	40
25 м работа ног способом кроль на груди с доской, сек	20,0	22,0	26,5	31,0	35,0	22,5	25,0	29,5	34,0	37,5
50 м вольный стиль, сек	32,5	37,5	42,5	47,5	50,5	37,0	44,5	52,0	59,5	1.06,0
Выносливость, 12 мин любым способом, м	650	600	550	500	450	550	500	450	400	350

Название теста	Оценка, балл									
	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подъем и опускание туловища (из положения, лежа), ноги закреплены, руки за голову, количество раз	45	40	35	30	25	40	35	30	25	20
III курс										
25 м работа ног способом кроль на груди с доской, сек	19,5	21,5	24,5	28,5	32,5	22,0	24,5	28,0	33,5	35,0
50 м вольный стиль, сек	31,8	35,5	39,8	45,5	49,8	36,8	43,3	50,8	55,3	1.00,0
Выносливость, 12 мин любым способом, м	675	625	575	525	475	575	525	475	425	375
Подъем и опускание туловища (из положения, лежа), ноги закреплены, руки за голову, количество раз	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25

Примечание. В специальную медицинскую группу студенты зачисляются на основании медицинской справки.

11. Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы

1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Роль питания в формировании здоровья.
3. Вредные привычки и борьба с ними.
4. Роль закаливания в формировании здоровья.
5. Профилактика простудных заболеваний.

6. Здоровье и двигательная активность человека.
7. Основные правила оздоровительной тренировки.
8. Телосложение и его формирование.
9. Оптимальный двигательный режим.
10. Основные формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
12. Корректирующая гимнастика для глаз.
13. Профилактика заболевания и лечебная физкультура.
14. Нетрадиционные методы оздоровления человека.
15. Практика очищения и восстановления организма.

12. Распределение часов по заочной форме обучения

Таблица 17

№	Тема	Количество часов			
		Лекции	Семинары	Контроль ные	Самостоят ельная работа
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2			
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2			
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2			
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2			
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	2			
	Всего:	10		зачеты	

13. Вопросы к зачету для студентов

1. Физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

2. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека. Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма.

3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Наследственность, ее влияние на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ.

4. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Общие закономерности изменения работоспособности студента в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства ФК в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

5. Принципы ФК: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности. Методы физического воспитания. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Цели и задачи ОФП (общая физическая подготовка). Специальная физическая подготовка (СФП), профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), спортивная

подготовка. Интенсивность физических нагрузок, зона интенсивности (по частоте сердечных сокращений). Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятий.

6. Формы и содержания самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Использование антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

7. Ежедневная гимнастика: коррегирующая гимнастика для глаз, причины нарушения зрения, методы оценки и коррекции осанки и телосложения, специальные упражнения для позвоночника, дыхательные упражнения: методика Стрельниковой, Бутейко, йоговская дыхательная гимнастика.

8. Роль питания в формировании здоровья. Понятие о рациональном питании. Пища как источник энергии. Роль белков, жиров и углеводов. Роль витаминов в сохранении здоровья. Минеральные вещества, их роль в рациональном питании. Роль воды в организме.

9. Гигиенические требования к условиям занятий. Методика закаливания. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности ФК и банные процедуры. Массаж, самомассаж.

Список рекомендуемой литературы

1. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. /Под ред. В.И. Козлова. – М.: ФиС, 1978.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.:Изд-во РУДН, 1999.
3. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Высшая школа, 1989.
4. Дильман В.Д. Большие биологические часы. – М.: Знание, 1982.
5. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978.
6. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
7. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1990.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
9. Митриченко Р.Х., Бузмакова Л.В., Родыгина Л.В. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Ижевск, 2007.
10. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
11. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985.
12. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб. Гос.тех.ун-т, 1998, 97с.
13. Теория спорта/Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Виша школа, 1987.

14. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 №80-ФЗ.

15. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ.ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова: СПб ГТУ, 1998, 153с.

16. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов/Под общ.ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999.

Список рекомендуемой литературы (дополнительной)

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 1987.

2. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев.: Здоровье, 1987.

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента.//Среднее профессиональное образование, 1995, №4,5,6; 1996, № 1,2,3.

4. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знание, 1987.

5. Гуцко Ю. Введение в энциклопедию здоровья и долголетия. Москва – Минск, Международ. Ассоциация «Личность, экология, мир», СМП «Кольцо», 1993.

6. Жолдак В.И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. – Малаховка: МоГИФК, 1994.

7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980.

8. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта./Пер. с венгр./Под общ.ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982.

9. Нифинтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей занятых малоподвижным трудом. – М.: Советский спорт, 1993.

10. Полная энциклопедия. Очищения организма человека. – СПб: ИД «Весь», 2000.

Раздел 2. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа

Физическая культура и спорт в вузе выступает как неотъемлемая часть образа жизни студентов, сотрудников и преподавателей, является сферой удовлетворения необходимых потребностей в двигательной деятельности, позволяет наиболее полно реализовать свои физические возможности, играет одну из важнейших ролей в решении проблемы рационального использования свободного времени.

Основную роль в осуществлении внеучебной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы играет кафедра физической культуры и физкультурный клуб.

1. Основные цели и направления деятельности клуба

Клуб создан с целью организации внеучебной физкультурно-оздоровительной работы, организации и проведения соревнований среди студентов, преподавателей и сотрудников вуза, организации и проведения показательных и зрелищных мероприятий, популяризации физической культуры и видов спорта в вузе, создание необходимых условий учебно-тренировочной работы сборных команд для успешного выступления на республиканских и всероссийских соревнованиях и подготовки кандидатов в сборную команду России, оказание помощи и поддержки ведущим спортсменам.

Основные направления деятельности клуба:

- воспитание и формирование физической культуры личности;
- формирование установки на здоровый стиль жизни и физическое совершенствование;
- обучение и совершенствование необходимых умений и навыков в избранном виде спорта, приобретение знаний по теории и методике тренировки избранного вида спорта;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- подготовка и проведение соревнований;
- подготовка и проведение показательных и зрелищных мероприятий.

2. Планирование работы физкультурного клуба

Планировать, организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивные мероприятия в вузе среди студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников (спартакиад, спортивных праздников, эстафет, спортивных соревнований и др.). Организовывать работу спортивных секций по различным видам спорта, повышать уровень спортивного мастерства спортсменов, вести подготовку спортсменов-разрядников. Обеспечить участие сборных команд вуза и отдельных спортсменов в соревнованиях, проводимых вышестоящими организациями (первенство района, города, республики).

Планирование и организационные формы. Планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий включает разработку программ, планов групповых и индивидуальных занятий, расписания секционных занятий, календарей и положений спортивных соревнований, вечеров, праздников, показательных выступлений и т.п. Данное планирование осуществляется правлением физкультурного клуба с участием кафедры физического воспитания. Непосредственное проведение спортивных соревнований возлагается на главных судей, проведение учебно-тренировочных занятий – на квалифицированных тренеров-преподавателей.

Для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на факультете, а также инструктирования спортивного актива факультета назначается куратор из числа преподавателей кафедры физического воспитания.

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий зависит от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиции вуза и других условий.

Спортивные соревнования – одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Все соревнования можно разделить на три группы. Первая группа – соревнования внутри факультета между учебными группами, курсами. Вторая группа – межфакультетские соревнования среди первокурсников, первенство вуза среди факультетов. Третья группа – городские, республиканские и всероссийские студенческие соревнования, а также районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников вуза. В соревнованиях могут участвовать все желающие, имеющие определенную физическую подготовку и разрешение врача.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. По форме проведения могут быть открытыми, традиционными, однодневными или многодневными, официальными и товарищескими.

Только четко организованные спортивные соревнования могут полностью выполнить свои функции и обеспечить достижение участникам спортивных наивысших результатов. Успешное проведение соревнований зависит от уровня подготовленной организационной работы:

- составление календарного плана спортивных мероприятий;
- разработка положений о соревнованиях;
- составление сметы расходов на каждое мероприятие;
- образование оргкомитета по подготовке и проведению соревнований;
- подбор судейской коллегии и организация ее работы;

- обеспечения наглядной и пропагандисткой агитации (афиши, информация в газету, на радио, телевидение т.д.);
- прием и обработка заявок на участие в соревнованиях от участвующих организаций и участников;
- составление программы соревнований, открытие и закрытие соревнований, ритуал награждения;
- подготовка мест спортивных соревнований или аренда спортивных сооружений;
- подготовка или проверка спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечение медицинского обслуживания соревнований;
- обеспечение четкой и своевременной информации о начале соревнований, проведение судейской, о результатах спортсменов в ходе соревнований, о предварительных результатах и ходе личной и спортивной командной борьбы, об окончательных итогах соревнований (отчетов).

Календарный план соревнований разрабатывается клубом на весь учебный год, согласовывается с кафедрой физического воспитания и утверждается ректором вуза.

Необходимая документация

1. Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Он направляется на все подразделения вуза: факультеты, службы и т.д. и доводится до сведения всех спортсменов, физкультурников активистов, а также вывешивается на стенды.

2. Положение о соревнованиях – основной документ, регламентирующий все условия проведения данного соревнования. В положениях о соревнованиях освещаются следующие разделы: название соревнования, его характер и вид спорта; цели и задачи данного соревнования, руководство проведением соревнования (кто организывает и руководит им); сроки и место проведения; программа и зачет, система оценки результатов; порядок и срок подачи заявок; условия награждения победителей и призеров личного и командного первенства.

3. Отчет о проведении соревнования включает: положение о соревновании, заявки участников, протоколы соревнования, итоговый отчет (количество участников, пол, возраст участников, победители соревнования, предложения и замечания).

4. Смета расходов на проведения соревнования:

- приобретение грамот, дипломов, наградных медалей, кубков, призов;
- приобретение канцелярских товаров;
- оплата судейской коллегии, медицинского персонала и обслуживающего персонала (коменданта, уборщиц, гардеробщиц);
- аренда спортивных сооружений;
- обеспечение транспорта и ГСМ для перевозки спортсменов;
- изготовление афиш, билетов участников, пригласительных билетов, протоколов, сводок, таблиц и т.п.

В зависимости от масштаба и условий проведения соревнований указанные финансово-хозяйственные мероприятия могут быть сокращены или увеличены.

5. Итоговые таблицы и результаты соревнований.

6. Списки сборных команд и ведущих спортсменов вуза.

3. Роль куратора по спортивно-массовой работе на факультете

Деятельность куратора

1. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на факультете:

- сбор информации с личных дел абитуриентов;
- распределение студентов по специализациям;
- определение сильнейших спортсменов в спортивные секции;
- подведение итогов аттестационных и зачетных недель;
- выявление задолжников, воспитательная работа;

- оказание помощи в распределении стипендии, мест в общежитии, профилактории, материальных поощрений и др. сильнейшим спортсменам факультета.
- 2. Организация внеучебной деятельности на факультете:
 - составление плана работы на факультете;
 - создание студенческого совета физкультуры: физорг факультета, курса, группы;
 - проведение заседаний совета факультета, включая в повестку вопросы физкультурно-оздоровительных мероприятий, агитационной, учебной и воспитательной работы;
 - комплектование сборных команд по видам спорта и активное участие в межфакультетской спартакиаде;
 - планирование и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий на факультете;
 - наглядная агитация (объявления, таблицы хода спартакиады, поздравления и т.д.);
 - привлечение сильнейших спортсменов, преподавателей и сотрудников к участию в соревнованиях районного, городского, республиканского масштаба.

Необходимая документация

1. Календарный план работы на факультете, в вузе.
2. Положение факультетских и вузовских соревнований.
3. Списки студентов по учебным группам и специализациям.
4. Список сборных команд по видам спорта.
5. Список студенческого совета физкультуры.
6. Таблицы хода спартакиады.
7. Отчет о проделанной работе на факультете.

Заключение

Физическое воспитание является составной частью общеобразовательной системы воспитания молодежи и приобщает молодых людей к культуре через двигательную активность во всех формах, играет решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей, что иногда более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры.

Основным звеном системы физического воспитания является физическое воспитание в школе и в вузе. Объясняется это, во-первых, тем, что физическим воспитанием в этих заведениях охвачены практически все школьники и студенты, а, во-вторых, тем, что этот возраст человека наиболее благоприятен для развития и совершенствования физических возможностей организма.

Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вузе выступают как средство социального становления будущих специалистов, как средство активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство воспитания их в духе коллективизма и взаимопомощи, с чувством ответственности и гордости за свой коллектив, страну, как средство достижения физического совершенства.

Исходя, из выше сказанного, перед высшей школой ставится задача придать физическому движению студенчества массовый характер, создать научно-обоснованную систему физического воспитания.

Общее положение по соревнованиям

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой физвоспитания
Р.Х. Митриченко
« ____ » _____ 2007 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор физкультурного клуба
Г.С. Мышкин
« ____ » _____ 2007 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о смотре – конкурсе по спортивно-массовой работе УдГУ

1. Цели и задачи

- Привлечение студентов к активным занятиям физкультурой и спортом.
- Выявление сильнейших спортсменов ВУЗа для комплектования сборных команд по видам спорта для участия в республиканской межвузовской спартакиаде.
- Пропаганда здорового образа жизни среди студентов.
- Укрепление дружеских связей между студентами и факультетами.

2. Руководство проведением

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет кафедра физического воспитания, физкультурный клуб и управление по внеучебной и воспитательной работе.

3. Состав участников

К участию в соревнованиях допускаются студенты всех факультетов и институтов дневного отделения. Студенты педагогического факультета физической культуры допускаются с 1 по 3 курсы.

4. Место проведения, сроки

№	Вид спорта	Сроки	Место проведения	Главный судья
1.	Волейбол	Ноябрь-декабрь	Спортивный зал, 1 уч.корпуса	Харин А.А.
2.	Настольный теннис (м, ж)	Декабрь	Спортивный зал, 1 уч.корпуса	Черепанов С.В.
3.	Аэробика	Декабрь	Актный зал, 1 уч.корпус	Заболотская М.Г.
4.	Лыжные гонки	Февраль	Лыжная база УдГУ	Александрова Т.П.
5.	Баскетбол (м, ж)	Февраль-март	Спортивный зал, 1 уч.корпус	Шкляева Л.Н. Кирдяев С.Н.
6.	Футбол	Февраль-март	Школа № 82	Мышкин Г.С.
7.	Плавание	Март	МДС, ул.Советская, 35	Кононова О.В.
8.	Легкая атлетика (эстафеты)	Апрель	ЗАО «Ижмаш-спорт»	Сулима В.Н.

5. Определение победителей

Факультет-победитель в общекомандном зачете определяется по наименьшей сумме очков мест среди мужских и женских команд, в любых 7 из 9 видов спорта. При равенстве очков в командном зачете преимущество получает факультет, имеющий больше призовых мест.

За неучастие факультета в соревнованиях команда получает 20 место плюс 1 штрафное очко.

**Положение о смотре–конкурсе
на лучшего студента-физкультурника**

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой физвоспитания
Р.Х. Митриченко
« ____ » _____ 2007 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор физкультурного клуба
Г.С. Мышкин
« ____ » _____ 2007 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о смотре–конкурсе на лучшего студента-физкультурника УдГУ
на 2006-2007 учебный год «Универсальный спортсмен»

1. Цели и задачи

Смотр-конкурс «Универсальный спортсмен» проводится с целью активного стимулирования к занятиям физической культурой и спортом. Поощрения лучших студентов-спортсменов за активное участие в спортивной жизни факультета, ВУЗа и Республики.

2. Руководство проведения

Общее руководство подготовкой и проведением смотра-конкурса осуществляется кафедрой физвоспитания, физкультурным клубом, специальной комиссией из состава преподавателей кафедры физического воспитания.

3. Сроки проведения

Смотр-конкурс проводится в 2006-2007 уч.г. Итоги подводятся после проведения всех спортивных мероприятий, проводимых за 2006-2007 уч. г.

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются студенты дневной формы обучения, имеющие медицинский допуск.

5. Условия проведения и критерии оценки определения победителей и призеров

Кураторы факультетов представляют по 3 лучших студента-физкультурника среди юношей и девушек.

Победителем является студент, набравший наибольшее количество очков. При равенстве очков будет лидировать тот, кто примет участие в наибольшем количестве соревнований по видам спорта внутри ВУЗа, студенческих соревнованиях Республики.

Критерии оценки:

- | | |
|---|------------|
| 1. Участие в соревнованиях на первенство вуза | - 20 очков |
| 1 место | - 50 очков |
| 2 место | - 45 очков |
| 3 место | - 40 очков |
| 2. Участие в студенческих Республиканских соревнованиях | - 30 очков |
| 1 место | - 60 очков |
| 2 место | - 55 очков |
| 3 место | - 50 очков |

Итоги подводятся по наибольшей сумме очков выше перечисленных рангов соревнований.

6. Награждение

Победители смотра-конкурса среди юношей и девушек за 1, 2, 3 места награждаются грамотами и ценными призами.

Заявка на участие в межфакультетских соревнованиях



Заявка

на участие в межфакультетских соревнованиях среди студентов

_____ по _____
наименование соревнований вид спорта

название факультета или команды

№	Фамилия, имя, отчество участника	Дата рождения	Факультет	Курс	Разряд	Виза врача
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Декан факультета
Представитель команды

Всего допущено _____ человек М. П.
Врач _____ (_____) Дата заполнения _____
« _____ » 200 _____ г.
« _____ » 200 _____ г.

Таблица результатов по игровым видам спорта

ТАБЛИЦА

начат _____ 200__ г. _____ окончен _____ 200__ г.
(наименование вида спорта)

№	участники	1	2	3	4	5	6	7	8	ИТОГО ОЧКОВ	МЕСТО
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											

Главный судья

Сетка игр с результатами соревнований по футболу

Блиц - турнир УдГУ по футболу среди первокурсников
2-6 октября 2006 г.

1	ИСК		ИППСТ	
2	ИППСТ	15.00 2.10.2006	15.00 4.10.06	
3	ФНиГ		ФНиГ	
4	ИПСУБ	15.40 2.10.2006		
5	ИГЗ		МФ	
6	МФ	16.20 2.10.2006	15.40 4.10.06	
7	ГФ		ГФ	
8	ИЭиУ	15.00 3.10.2006		
9	ФизФ		ФИТиВТ	
10	ФИТиВТ	15.40 3.10.2006	16.20 4.10.06	
11	ИИЯЛ		ФУФ	
12	ФУФ	16.20 3.10.2006		

Гл. судья

Г.С. Мышкин

Отчет главного судьи соревнований

ОТЧЕТ

о проведении _____

наименование соревнований, вид спорта

проходившего с _____

сроки проведения

1. Состав участников

количество факультетов _____ общее количество участников _____ чел.

участвовали: юноши: _____ чел., девушки _____ чел.

2. Результаты соревнований

Победители командного первенства:

Место

Команда

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Победители личного первенства:

Место

Ф.И.О. участника, факультет

Юноши:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Девушки:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Предложения и замечания

Гл.судья: _____

подпись

Ф.И.О.

Примечание: К отчету приложить заявки и протоколы соревнований (таблицы результатов, сетки игр)

Содержание

Предисловие	3
Раздел 1. Рабочая программа	
по дисциплине «Физическая культура»	4
1. Требования государственного образовательного стандарта (ГОС) по учебной дисциплине «Физическая культура»	6
2. Принципы построения курса «Физическая культура»	6
3. Цели и задачи курса	9
4. Формы физического воспитания студентов	10
5. Распределение студентов по учебным группам	11
6. Распределение учебных часов	13
7. Содержание лекционных занятий	14
8. Методические указания к практическим занятиям	16
9. Контрольный раздел	17
10. Зачетные и аттестационные требования по видам спорта	
10.1. Специализация «Фитнес-аэробика»	20
10.2. Специализация «Атлетическая гимнастика»	21
10.3. Специализация «Плавание»	27
10.4. Специализация «Настольный теннис»	28
10.5. Специализация «Волейбол»	29
10.6. Специализация «Баскетбол»	30
10.7. Специализация «Футбол»	31
10.8. Специализация «Общая физическая подготовка»	32
10.9. Специализация «Специальная медицинская группа»	33
11. Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы	35
12. Распределение часов по заочной форме обучения	36
13. Вопросы к зачету для студентов	37
Раздел 2. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа	
1. Основные цели и направления деятельности клуба	41
2. Планирование работы физкультурного клуба	42
3. Роль куратора по спортивно-массовой работе на факультете	45
Заключение	47
Приложения	48

Расима Хайдаровна Митриченко

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебно-методический комплекс

Компьютерный набор и верстка Н.В. Александрова

Напечатано в авторской редакции
с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать 02.10.07 г.
Формат 60х84 1/16. Печать офсетная.
Усл.печ.л. 2,8. Уч.-изд.л. 2,6.
Тираж 100 экз. Заказ № _____

Редакционно-издательский отдел УдГУ
Типография ГОУВПО «Удмуртский госуниверситет»
426034, Ижевск, Университетская, 1, корп.4.