**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«УФИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ**

 **ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(лекционный курс)

Уфа 2007

 Кратко изложен основной теоретический материал раздела учебной программы дисциплины «Физическая культура» для студентов УГНТУ для использования в учебном процессе.

 Авторы: Зайнетдинов М.А., доц., канд. пед. наук,

 Валеев Д.З., доц.,

 Козлов Г.Д., доц.,

 Третьякова А.С., доц.,

 Хамадьяров Э.Г., доц.,

 Хаджимамедова В.А., доц.,

 Хуснутдинов Р. Д., доц.

 Маркешина О.С., ст преп.,

 Смирнова А.П., доц.,

 Валеева Г.В., доц., канд. пед. наук

© Уфимский государственный нефтяной технический университет

1

**ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ**

**И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

**Содержание**

 Введение

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Краткая история физической культуры.
4. Возрастание роли физической культуры в современном обществе.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Правовые и организационные основы физического воспитания студентов.
7. Особенности организации физического воспитания студентов УГНТУ.
8. Сертификат здоровья и физической подготовленности.
9. Кафедра физического воспитания.

10.Контрольные вопросы.

**Введение**

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. В государственном образовательном стандарте профессионального высшего образования дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общегуманитарных и социально-экономических дисциплин. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин.

2

Объем теоретического раздела учебной программы составляет 26 часов и его изучение начинается с лекции «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

1. **Физическая культура – часть общечеловеческой культуры**

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Вместе с тем - это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и

3

общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

 Итак, физическая культура – вид культуры общества, специфический результат деятельности, средство и способ физического совершенствования людей и практического выполнения ими социальных обязанностей в обществе.

Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая

культура направлена на то, чтобы развить целостную личность. Гармонизировать её духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза. Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает его очеловечивание, выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения,

человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей личности, её пластической свободы, которые

4

позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для неё видах социально-трудовой деятельности, усиливают её адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно «открыто» новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий её морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию с её индивидуальности. Вот почему

физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты, один их эффективных механизмов слияния общественных и личных интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Её специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие её нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение её сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает её мощным средством повышения социальной активности личности.

**Физическая культура личности** – вид культуры личности, результат реализации социальной программы физического развития, выступающей как средство и способ выполнения человеком социальных обязанностей.

5

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено её социальным и духовным опытом, обеспечивает её стремление к творчеству, «самостроительству», самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство её субъективных проявлений.

Профессиональная направленность физической культуры личности – это

основа, объединяющая все остальные её компоненты. Критериями, по которым можно судить сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности, К ним относятся:

* степень сформированности потребности в физической культуре и способы её удовлетворения;
* интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);
* характер сложности и творческий уровень этой деятельности;
* выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);
* степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности;

6

* проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;
* уровень физического совершенства и отношение к нему;
* владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;
* системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;
* широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Таким образом, о сформированности физической культуры личности

можно судить по тому, как и в какой конкретной форме, проявляются личностные отношения к физической культуре, её ценностям. Сложная система потребностей личности, её способностей предстает здесь как мера освоения физической культуры общества и мера творческого самовыражения в ней.

**2. Компоненты физической культуры**

**Физическое воспитание.** Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при

7

преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.).

**Физическое развитие** – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении приведенные выше показатели физического развития, В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций

организма. Между тем физическое развитие в определенной мере обусловлено и законами наследственности, которые необходимо учитывать как факторы, благоприятствующие или наоборот препятствующие физическому совершенствованию человека.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

**Профессионально-прикладная физическая культура** создаёт предпосылки для успешного овладения той или иной профессией. В высшем учебном заведении – это специально разработанная система физических упражнений, на производстве - это вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, реабилитационные упражнения после работы и др. Содержание и состав средств в профессионально-прикладной физической культуре, порядок их применения определяются особенностями трудового

8

процесса. В условиях воинской службы она приобретает черты военно-профессиональной физической культуры.

**Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.** Она связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Её разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.).

В качестве средств физической культуры используются: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаливающее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек). Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

**Спорт** – часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

9

Итак, **спорт** – специфический вид деятельности, специально организованный процесс, направленный на выявления предельных возможностей человека в условиях спортивных соревнований или спортивно-педагогического процесса. Роль спорта в жизни каждого человека подчеркнул М. Миргазямов – один из известных выпускников Уфимского нефтяного: «Спорт всегда был для меня опорой в жизни, помогал переносить большие физические и психологические нагрузки, научил терпению при преодолении невзгод, достойно выигрывать и проигрывать, не зазнаваться и уважать противника. Главное чему научил меня спорт – это плодотворно трудиться, ценить свое и чужое мнение, а также время».

 **Краткая история физической культуры**

Элементы физической культуры имели место на самом раннем этапе

человеческой цивилизации. Условия жизни членов первобытного общества во многом определялись способностью защитить себя и своих сородичей от диких зверей и животных, преодолевать естественные препятствия и большие расстояния в поисках добычи. В этом смысле способности человека быть сильным, ловким и выносливым становились жизненноважными.

Создание физической культуры, как специфической сферы общественной деятельности, обособленной от добывания материальных благ, необходимых для существования, произошло на этапе древней истории (80000 лет до н. э.).

Характерными системами физической культуры эпохи рабовладения являются спартановская и древнегреческая (5-4 тыс. лет до н.э.). Дети в Спарте до 7 лет воспитывались в семье. Затем их отдавали в специальные общественные дома, в которых практиковалось суровое воспитание. Большое значение придавалось физическим упражнениям. В 18 лет юноши подвергались

10

испытанию, после которого им выдавалось, оружие и они становились воинами. Задачей женщин было рожать здоровое, крепкое наследие. Молодые спартанки до замужества упражнялись в беге, борьбе, различного рода метаниях.

Воспитание в Афинах было более гармоничным. Идея гармоничного развития личности выражена у древних эллинов в формуле. О некультурном человеке они говорили: «Не умеет ни читать, ни плавать». Древние греки являются родоначальниками Олимпийских игр. Каждые 1417 дней, начиная с 776 года до н.э., проводились состязания в беге, метаниях, прыжках, кулачном бое и заездах колесниц. Самым трудным и в тоже время самым популярным было пятиборье – пентатлон.

Многие великие философы того времени (Платон, Аристотель, Демокрит, Эпикур и др.) были участниками и победителями античных Олимпиад. Право участвовать в них имели только греки по происхождению, причем только свободные люди (не рабы) и только мужчины. В преддверии Игр объявлялось Олимпийское перемирие – экехирия. Должны были прекращаться все распри и войны. Никто не имел право вступить на территорию Олимпии с оружием. Участвовать в Олимпийских играх считалось честью и требовало не меньшей ответственности. Атлет должен был десять месяцев готовиться дома и ещё месяц усиленно тренироваться в Олимпии. В храмах перед открытием Игр все участники давали олимпийскую клятву. «Я честно и упорно готовился и буду честно соревноваться со своими соперниками!». Победители соревнований - олимпионики награждались оливковой ветвью или лавровым венком. Их ждала бессмертная слава не только в своем родном городе, но и во всем греческом мире.

В 394 году до н.э. римский император Феодосий 1 олимпийские соревнования запретил.

Отличительной чертой физической культуры в феодальном обществе была подготовка и участие в рыцарских турнирах. В капиталистическом –

11

возобновление после 15 векового перерыва по инициативе Пьера де Кубертена в 1896 году первых Олимпийских игр современности, которые состоялись в Афинах, и начало развития современных видов спорта.

Основные даты, характеризующие развитие физической культуры и спорта в нашей стране в прошлом веке: 1908 году на четвертых Олимпийских играх приняли участие восемь российских спортсменов. Первый российский Олимпийский чемпион – фигурист Николай Панин – Коломенкин; 1913 году – первая Всероссийская Олимпиада; 1929 году – Решением Совнаркома введены обязательные учебные занятия по физической культуре в вузах; 1952 году – дебют спортсменов СССР на ХУ летних Олимпийских играх в Хельсинки (медали: золото – 22, серебро – 30, бронза – 19). Второе общекомандное место после США); 1956 год – дебют спортсменов СССР на УП зимних Олимпийских играх в Кортино – д. «Ампеццо» (медали: золото – 7, серебро – 3, бронза –6; первое общекомандное место); 1980 год – ХХП летние Олимпийские игры в г. Москве. Студент технологического факультета Игорь Соколов – Олимпийский чемпион в пулевой стрельбе.

Последние летние Олимпийские игры (ХХVШ-е) проведены в 2004 году в Афинах, зимние (ХХ-е) – в 2006 году в Турине. Следующие состоятся: летние – в Пекине в 2008 году, зимние – в Ванкувере (Канада) в 2010 году.

**4. Возрастание роли физической культуры**

**в современном обществе**

Физическая культура играла важную роль на всех этапах развития человеческого общества. Ёе роль значительно возросла в современном обществе. Связано это с тем, что в наши дни существенно снизилась доля тяжелого физического труда. Если сто лет назад 98% энергии, необходимой для

12

материального производства, создавалось за счет мускульных движений человека и домашних животных, то в наши дни этот показатель составляет

2-3%.

В быту и на производстве на смену ручного труда пришли механизмы и автоматы. Современная цивилизация с её многочисленными благами в основном исключила физический труд и двигательную активность – главное условие жизни и развития каждого индивидуума в многовековой человеческой истории.

Недостаток двигательной активности (гипокинезия и гиподинамия) привели к появлению новых, ранее неизвестных болезней (эндокринные и онкологические) и более острому проявлению таких болезней, как заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и пищеварительных систем. Отмечается резкий рост нервно-психических заболеваний. Специалисты связывают это прежде всего с тем, что при значительном сокращении двигательной активности, существенно возросла нервно-эмоциональная составляющая жизни.

Вышеперечисленное позволяет считать, что роль систематических занятий физическими упражнениями в современном обществе возрастает как компенсатора негативных явлений современной цивилизации.

**5.Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении**

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего

профессионального образования физическая культура с 1994 года объявлена

обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Гуманитарные знания дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально-

13

профессиональной и нравственной ответственности. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и формируемая в ее процессе личностная культура студента определяют свойства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма.

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

* понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
* знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* 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, самоопределение в физической культуре;
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

14

* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**6. Правовые и организационные основы физического воспитания студентов**

Физическое воспитание студентов осуществляется с учетом следующих

основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ;
* приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686;
* приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025;
* инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

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 на «Физическую культуру» запланировано 408 часов.

По результатам медицинского осмотра и результатов ежегодного тестирования для организации занятий создаются три учебных отделения:

15

основное, специальное и спортивное. Студенты всех учебных отделений в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий.

**7. Особенности организации физического воспитания студентов УГНТУ**

В связи со сложившимися физкультурно-спортивными традициями, обеспеченностью педагогическими кадрами и спортивными сооружениями, физическое воспитание студентов УГНТУ имеет специфические особенности.

В основном учебном отделении, численность которого составляет 70% студентов 1-4 курсов, занятия организуются по принципу общефизической подготовки. В последние годы практикуется организация занятий с учетом спортивных интересов студентов. Подобные группы созданы по следующим видам спорта: аэробика, бадминтон, настольный теннис, гиревой спорт, мини-футбол. За каждой учебной группой на весь период обучения закрепляется преподаватель.

Следует констатировать, что численность студентов, зачисленных по результатам медицинского осмотра в специальное учебное отделение, с каждым годом увеличивается, и достигла 20%.

Совместно со студенческой поликлиникой принято принципиальное решение о том, чтобы в университете не было студентов, полностью освобожденных от занятий физическими упражнениями. Для лиц, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья и инвалидов, созданы группы адаптивной (лечебной) физической культуры.

Учебные занятия в основном и специальном отделениях проводятся по 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов составляет: 1-6 семестр - по

16

60 часов, 7 семестр – 44 часа. Всего – 404 часа. Связано это с тем, что в УГНТУ осуществлена корректировка учебного плана в сторону уменьшения объема на 4 часа.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие высокий уровень физической и спортивно-технической подготовки. Студенты, зачисленные в данное отделение, освобождаются от академических учебных занятий по физической культуре и занимаются по специальной программе. В настоящее время в спортивном отделении занимается 600 студентов, среди них 4 мастера спорта международного класса, 53 мастера спорта и 143 кандидата в мастера спорта. Студенты – спортсмены УГНТУ – сильнейшие среди вузов Республики Башкортостан и Российской Федерации.

Для проведения учебных занятий имеются прекрасные условия: стадион, многочисленные спортивные площадки и залы, вело и лыжные базы. Летом студенты отдыхают в спортивно-оздоровительном лагере «СОЛУНИ», расположенном на Павловском водохранилище.

**8. Сертификат здоровья и физической подготовленности**

К числу приоритетных задач процесса физического воспитания в вузе следует отнести укрепление здоровья студентов и психофизическую подготовку, и самоподготовку к предстоящей профессиональной деятельности. Решение подобного рода педагогических задач требует выработки у студентов социально значимых мотивов деятельности в сфере физической культуры.

В современных условиях, когда рынок рабочей силы предъявляет исключительно повышенные требования к профессиональной и в том числе физической подготовке специалистов топливно-энергетического комплекса, создаются дополнительные возможности для совершенствования работы по

17

формированию у студентов ценностных ориентаций на деятельность в сфере физической культуры.

С этой целью в университете было принято решение о разработке и введению с 2000 года сертификата здоровья и физической подготовленности студентов-выпускников. Предполагалось, что факторы здоровья и психофизической подготовленности наряду с уровнем специальной инженерной подготовки станут определяющими при распределении молодых специалистов.

Разделы паспорта, относящиеся к здоровью, заполняются студенческой поликлиникой. Данные по физической подготовленности представляет кафедра физического воспитания по результатам тестирования, проводимого в 7 семестре. По 5 балльной шкале оцениваются: скоростные (бег 100 м-муж., жен.), силовые способности (подтягивание висе на перекладине – муж., поднимание и опускание туловища из положения лёжа, руки за головой – жен..) и выносливость (3000 м. – муж, 2000 м. – жен.); профессионально-прикладная физическая подготовки (см. таблица 2).

Студенты, занимающиеся в спортивном учебном отделении вне зависимости от уровня квалификации, получают отличную оценку. Студенты специального учебного отделения не сдают тестов. Каждому из них в паспорте делается запись о причастности к специальному отделению.

Сертификат является вкладышем в диплом о высшем профессиональном образовании и официальным документом, подтверждающим состояние здоровья и уровень физической подготовленности будущего специалиста.

**Зачетные требования к студентам.** Контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физической подготовленности.

18

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают оценки, полученные студентами при выполнении обязательных и дополнительных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая

3 обязательных.

Таблица 1

**Зачетные тесты для студентов основного учебного отделения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Характерис-****тика направленности тестов** | **Женщины** | **Мужчины** |
| **Оценка в очках** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1.Тест на скоростно-силовую подготовлен-ность – бег 100 м (с) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2.Тест на силовую подго-товленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| -подтягивание на перекладине (кол-во раз) |  |  |  |  |  | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3.Тест на общую выносливость-бег 2000 м(мин., с) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |  |  |  |  |  |
| -бег 3000 м(мин., с) |  |  |  |  |  | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |

19

Таблица 2

Зачетные тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов основного учебного отделения

|  |  |
| --- | --- |
| **Т е с т ы** | **Оценка в очках** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| *ЖЕНЩИНЫ* |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз  | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 2. Проба Штанге (задержка дыхания), с | 80  | 70  | 60  | 50  | 40  |
| ***МУЖЧИНЫ*** |
| 1.В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз  | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 2. Проба Штанге (задержка дыхания), с | 80  | 70  | 60  | 50  | 40  |

Суммарная оценка выполнения тестов общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

20

Таблица 3

**Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Градация оценок общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки** | **Удовлетворительно** | **Хорошо** | **Отлично** |
| Средняя оценка тестов в очках | **2,0** | **3,0** | **3,5** |

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим, отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. По каждому из них разработана методика оценки показателей.

Для студентов специального отделения выполнение зачетных требований по посещаемости и сдаче теоретического раздела имеет приоритетный характер. С учетом характера заболеваний для студентов данного отделения также разработаны тесты по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, методика оценки которых идентична с методикой, применяемой для студентов основного учебного отделения.

21

Для студентов спортивного учебного отделения зачетные требования разрабатывают с учетом специфики вида спорта. Зачетные требования для данной категории студентов включают посещаемость и выполнение тестов по общефизической и спортивно-технической подготовленности.

В седьмом семестре студенты всех учебных отделений сдают зачет, результаты которого оцениваются по дифференцированной системе.

**9. Кафедра физического воспитания**

Кафедра физического воспитания была создана в 1950 году в составе пяти

преподавателей. В настоящее время учебные занятия со студентами проводят 48 преподавателей. Среди них: 4 кандидата наук, 12 доцентов, 13 мастеров спорта, 3 мастера спорта международного класса. Все преподаватели имеют высшее образование. Для организации учебной и спортивно- массовой работы на каждом факультете из числа преподавателей кафедры назначен ответственный. Все спортивные мероприятия, проводимые во внеучебное время, организует спортивный клуб университета. В университете разработана многотуровая система проведения спортивных соревнований – начиная от соревнований уровня учебной группы и заканчивая международными состязаниями. Таких соревнований ежегодно проводится более ста. Мы надеемся, что участниками многих из них выступите и вы.

**Контрольные вопросы**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Основы организации физического воспитания в вузе.
7. Зачётные тесты для студентов основного учебного отделения.