Министерство образования и науки Российской Федерации

Секция физической культуры

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: физическая культура

на тему: «Спортивные достижения студентов ГИ МГОУ

за 2002-2007 года»

г. Губкин 2007

**Содержание**

Введение

1. Формы физического воспитания студентов

2. Зачетные требования и обязанности студентов

3. Спартакиада 2007

4. Всероссийские и областные достижения ГИ МГОУ

Заключение

Список литературы

**Введение**

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, У них наблюдается более высокая «эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительного труда).

**1. Формы физического воспитания студентов**

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самодеятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

**2. Зачётные требования и обязанности студентов**

Программой предусмотрена сдача студентами зачётов по физическому воспитанию. Зачёт проводится в виде собеседования преподавателя с каждым студентом. В ходе собеседования определяется степень овладения студентом теоретического программного материала. К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности студентов выполняются только в условиях спортивных соревнований.

Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью вуза совместно с кафедрой физического воспитания на весь учебный год и доводятся до сведения студентов.

К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Отметка о выполнении зачёта по физическому воспитанию вносится в зачётную книжку студентов в конце каждого семестра. В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

- иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующую виду занятий.

Возрастное воспитание складывается не только из тренировки и развития их в «образовательный» период жизни (7–25 лет), но и в дальнейший период (для людей среднего и пожилого возраста), что является вторым этапом в жизни человека при воспитании физических качеств.

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы:

**Раздел 1 Легкая атлетика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | | | |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| Бег 100м. | | | |
| 14,0с | 13,6с | 13,2с | 13,0с |
| Бег 400м. | | | |
| 1,15мин. | 1,10 мин. | 1,05 мин. | 1,00 мин. |
| Бег 800м. | | | |
| 3,00 мин. | 2,50 мин. | 2,40 мин. | 2,30 мин. |
| Бег 1000м. | | | |
| 3,40 мин. | 3,30 мин. | 3,15 мин. | 3,10 мин. |
| Бег 3000м. | | | |
| 13,10 мин. | 12,50 мин. | 12,30 мин. | 12,00 мин. |
| Бег 5000м. | | | |
| 25,00 мин. | 24,00 мин. | 23,00 мин. | 22,00 мин. |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Девушки** | | | |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| Бег 100м. | | | |
| 16,8с. | 16,0с. | 15,8с. | 15,5с. |
| Бег 400м. | | | |
| 1,40мин. | 1,35 мин. | 1,30 мин. | 1,25 мин. |
| Бег 500м. | | | |
| 2,10 мин. | 2,05 мин. | 2,00 мин. | 1,55 мин. |
| Бег 600м. | | | |
| 2,40 мин. | 2,35 мин. | 2,30 мин. | 2,25 мин. |
| Бег 2000м. | | | |
| 11,15 мин. | 10,50 мин. | 10,15 мин. | 10,00 мин. |
| Бег 3000м. | | | |
| 22,00 мин. | 21,00 мин. | 20,00 мин. | 19,00 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | | | |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| Прыжки в длину с разбега | | | |
| 4,40м | 4,60м | 4,80м | 5,00м |
| Прыжки в длину с места | | | |
| 2,15м | 2,30м | 2,50м | 3,00м |
| Метание гранаты (400г.) | | | |
| 35м | 40м | 45м | 48м |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Девушки** | | | |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| Прыжки в длину с разбега | | | |
| 3,40м | 3,50м | 3,60м | 3,70м |
| Прыжки в длину с места | | | |
| 1,65м | 1,75м | 1,80м | 1,85м |
| Метание гранаты (400г.) | | | |
| 22м | 23м | 24м | 25м |

**Раздел 2 Силовая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Девушки** | | | |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине без учета времени | | | |
| 40 | 50 | 60 | 65 |
| Подъем колен и груди в висе на гимнастической лестнице кол. раз | | | |
| 20 | 25 | 30 | 35 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки | | | |
| 12 | 15 | 18 | 20 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | | | |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| Подтягивание в висе кол-во раз | | | |
| 9 | 12 | 14 | 15 |
| Приседание на левой и правой ноге | | | |
| 25 | 30 | 35 | 40 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (раз/мин.) | | | |
| 30 | 35 | 40 | 45 |
| Поднимание в висе ног до касания перекладины | | | |
| 10 | 12 | 14 | 16 |
| Поворот силой в упор на перекладине | | | |
| 3 | 5 | 8 | 10 |

**Раздел 3 Плавание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Девушки** | | | |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| 50м. вольным стилем | | | |
| 1,35мин | 1,20мин | 1,10мин | 1,05мин |
| 100м. вольным стилем | | | |
| 4,10мин | 3,35мин | 3,05мин | 2,05мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | | | |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| 50 м. вольным стилем | | | |
| 0,48мин | 0,44мин | 0,40мин | 0,38мин |
| 100м. вольным стилем | | | |
| 2,00мин | 1,50мин | 1,40мин | 1,35мин |

**Раздел 4 Спортивные игры**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зачет по баскетболу** | | | | |
|  | 1 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| Бросок мяча в кольцо с 6м. 10 бросков | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Бросок мяча в кольцо с 4м. 10 бросков | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ведение мяча два шага с мячом и бросок мяча в кольцо на точность 8 попыток | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Двусторонняя игра |  |  |  |  |
| Знание правил игры в баскетбол |  |  |  |  |
| **Зачет по волейболу** | | | | |
| Верхняя прямая подача мяча через сетку из 6 попыток | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Передача и прием мяча через сетку двумя руками | 12 | 13 | 15 | 20 |
| Передача мяча сверху и прием мяча снизу | 12 | 13 | 15 | 20 |
| Прием подачи (сверху) из 6 попыток | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Прием подачи (снизу) из 6 попыток | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Знание правил игры в волейбол |  |  |  |  |
| Выполнение всего вышеперечисленного в двусторонней игре |  |  |  |  |

**3. Спартакиада 2007**

В 2006-2007 годах в городе Губкин прошла спартакиада среди обучающихся на дневном отделении в учреждениях начального, среднего и высшего образования.

Целями спартакиады стали: - пропаганда здорового образа жизни; - привлечение молодежи к активным занятиям физической культурой и спортом;

- выявление сильнейших спортсменов для участия в первенствах и чемпионатах Белгородской области в составах сборных команд г. Губкина; - профилактика асоциальных явлений в молодежной среде (наркомания, табакокурение, алкоголизм).

Общее руководство подготовкой и проведением спартакиады осуществляло управление физической культуры и спорта администрации Губкинского муниципального района. Непосредственное проведение соревнований возлагалось на судейские коллегии по от дельным видам спорта.

Настольный теннис - игры проводились в спортивном зале плавательного бассейна «Дельфин»: - юноши — 23 ноября 2006 года в 15-00 часов; - девушки - 2Зноября 2006 года в 15-О0часов. **Волейбол** - игры проводились среди юношей в ДЮСШ управления образования и науки.

- юноши - 2 марта 2007 года;

- девушки - 2 марта 2007 года.

И юноши и девушки выиграли кубок и стали чемпионами. **Баскетбол** - игры проводились в ДЮСШ управления образования по адресу: ул.Комсомольская, 18

- юноши — с 11декабря 2006 года;

- девушки - с 4 декабря 2006 года.

Юноши одержали нелегкую победу, заняв первое место. **Минифутбол** — игры проводились в ДС «Кристалл» с 17 по 31 марта 2007 года. Впервые команда ГИ МГОУ стала чемпионом среди 9 городских команд.

**Легкоатлетический кросс**. Соревнования проводились на стадионе «Кристалл»: - юноши — 17 апреля 2007 года; -девушки— 17 апреля 2007 года. **Легкая атлетика**. Соревнования проводятся на стадионе «Горняк» 11-12 мая 2007 года. **Шахматы** — Соревнования проводятся в спортивном комплексе «Горняк» 11-25 апреля 2007 года. **Плавание**. Соревнование проводятся в плавательном бассейне «дельфин» 29 марта - 6 апреля 2007 года.

Программа спартакиады была следующей: **Волейбол**. Соревнования проводились по круговой системе в один круг согласно правилам игры в волейбол. **Баскетбол.** Соревнования проводились по круговой системе в один круг согласно правилам игры в баскетбол. **Мини-футбол**. Игры проводились по круговой системе по правилам игры в мини-футбол.

**Настольный теннис**. Соревнования командные, зачет среди юношей и среди девушек отдельно. Составы команд: З юноши; З девушки. Формула проведения выбирается на заседание ГСК, которая состоится за один час до начала соревнований. **Легкоатлетический кросс**. Соревнования командные, зачет среди юношей и среди девушек отдельно. Состав команд 10 человек (5 юношей, 5 девушек). Командное первенство определяется по таблице очков по 4 лучшим результатам в соревновании у девушек и по 4 лучшим результатам в соревнованиях у юношей: - юноши — З км; - девушки — 1 км. **Легкая атлетика**. Состав команды 7 человек (не зависимо от пола). Программа соревнований: бег 100 м.; 200 м.; 400 м.; 800 м.; 1500 м.; эстафета 4х100 м.; эстафета 4х400 м.; прыжки в длину; прыжки в высоту. Участнику разрешается выступать в двух видах и эстафете. На вид заявляется неограниченное количество спортсменов. В общекомандный зачет входит 10 лучших результатов + эстафета. Подсчет очков по таблице 1986 года. **Шахматы**. Состав команды 4 человек (З юноши, 1 девушка). Система проведения выбирается на заседании судейской коллегии. **Плавание**. Состав команды 10 человек (5юношей+5 девушек) Программа соревнований: Девушки — 50м. (свободный стиль) + эстафета 4\*25м. Юноши — 100м. (свободный стиль) + эстафета 4\*50м. В общекомандный зачет входит 8 лучших результатов +2 эстафеты.

Условия проведения соревнований и определение победителей. Соревнования по отдельным видам спорта проводились согласно установленным правилам, от учебного заведения разрешалось выставлять на каждый вид программы не более одной команды. Из 12 видов спартакиады, зачет подводился по 8 лучшим результатам соревнований. Общекомандное первенство определялось по наименьшей сумме очков, набранных в видах спартакиады. За 1 место в виде спартакиады команда получала 1 очко, за 2 место - 2 очка и т.д. В случае равенства очков преимущество давалось команде, имеющих больше 1 мест, далее 2 мест и т.д.

Награждение. Команда, занявшая 1 место по итогам спартакиады, награждалась дипломом и переходящим кубком и спортивным инвентарем на сумму 5000 рублей. Команды, занявшие 2,3 место по итогам спартакиады, награждались дипломами соответствующих степеней и спортивным инвентарем на 3000 рублей за второе место и 2000 рублей за третье место. Команда, занявшая 1 место в отдельных видах спартакиады, награждалась грамотами соответствующих степеней. Участники соревнований, занявшие 1-З место в индивидуальных видах спорта и лучшие игроки в командных видах спорта, награждаются грамотами.

**4. Всероссийские и областные достижения ГИ МГОУ**

Честь института на соревнованиях различного уровня отстаивают мужские и женские волейбольные и баскетбольные команды. Лучшие их результаты. Это II место в 2003 году в соревнованиях по волейболу среди мужских команд в областной Универсиаде и III место по баскетболу в 2002 году среди женских команд в областной Универсиаде среди вузов.

Футбольная команда ГИ МГОУ приняла участие в Чемпионате России среди вузов Черноземья в 2001 году и заняла IV место. Команда института по шахматам лучшая в городе Губкине, постоянно с 2003 года занимает призовые места в областной Универсиаде. По гиревому спорту в 2005 году студенты института заняли 1 место в областной спартакиаде городов. Наибольшие успехи достигнуты в кикбоксинге, полиатлоне и боксе. По боксу в 2006 году студент института Нужный М. стал победителем Всероссийского турнира по боксу.

Студент Рябиченко А. в 2005 году занял III место в Чемпионате Центрального Федерального округа Российской Федерации. В 2006 году Рябиченко А. занял I место в первой Спартакиаде Молодежи России по боксу, награжден грамотой и медалью руководителем Федерального агентства по образованию Белыхиным М.А.

С 2004 года постоянно участвуем в Чемпионатах России по кикбоксингу. В 2004 году I места завоевали Рябиченко А. и Прутков А. В 2005 году I место занял Дятлов А. и II место Рябиченко А. В 2006 году I места завоевали Рябиченко А. и Лещишин Е., II место Дятлов А. и III места Прутков А. и Нужный М. В командном зачете команда института заняла III место.

В 2002 году студент ГИ МГОУ Князев С. Стал призером этапа кубка Мира по полиатлону и впервые выполнил норматив мастера спорта России. - В 2004 году студент института Кашикин А. стал призером Чемпионата Европы по полиатлону. В 2005 году работник института Дудкин Е. стал чемпионом мира по полиатлону. Выполнил норматив мастера спорта международного класса.

В 2006 году на Чемпионате России среди вузов по полиатлону Дудкин Е. занял 1 место, а студент института, мастер спорта России Кашикин А. занял II место. Также Дудкин Е. стал в 2006 году абсолютным чемпионом России по полиатлону, и победителем кубка России.

Среди девушек наибольших успехов достигли в гиревом спорте. Студентка Бабичева М. является чемпионкой области и победителем Всероссийского турнира.

Большое значение в институте уделяют военно-патриотическому воспитанию студентов. В областной Спартакиаде допризывной молодежи команда института занимает призовые места.

В 2002 году студенты института, мастер спорта России Князев С. и Борисов Е. в составе сборной команды Белгородской области заняли 1 место в Спартакиаде допризывной молодежи России и награждены почетными грамотами и медалями Федеральным агентством по Физической культуре и спорту Российской Федерации.

За большой личный вклад в развитии спорта на Белгородчине в 2004 году директор института Зюбан О.П. награжден почетной грамотой Управления по физической культуре и спорту администрации Белгородской области, а в 2005 году Федеральным агентством по физической культуре и спорту Российской Федерации награжден знаком «Отличник физической культуры и спорта».

**Заключение**

Таким образом, целью физического воспитания в ГИ МГОУ является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- всесторонняя физическая подготовка студентов;

- профессионально – прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;

- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Физическая подготовка студентов является одной из главных задач высших учебных заведений.

**Список литературы**

1. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. Москва 1991г.

2. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я. Соколова. Минск 1988г.

3. Отчет по физической культуре и спорту заведующего секцией физкультуры и спорта ГИ МГОУ Мишина О.П.

4. Положение о проведении спартакиады среди обучающихся на дневном отделении в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования г. Губкина.