

Лекция – 18 (2ч)**Тема: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УЧИЛИЩАХ, СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

План:

Введение – Взаимосвязь профессиональной и физической подготовки специалистов.

1. Обязательный курс физического воспитания в профессионально-технических училищах.
2. Дополнительные формы занятий в профессионально-технических училищах.
3. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях
4. Организация и функции кафедры физического воспитания ВУЗа.
5. Содержание и построение учебного процесса.
6. Организационно-методические особенности занятий в различных отделениях.
7. Самодеятельные формы занятий.

Научно-технический прогресс в обществе, возрастание требований, предъявляемых к человеку, работающему с современной техникой, обусловили возникновение широкой сети СПТУ и средних специальных учебных заведений, готовящих специалистов для народного хозяйства. Необходимость повышения уровня профессиональной подготовки кадров обусловила и специальную направленность физического воспитания в средних и высших учебных заведениях. Основой физического воспитания является разностороннее физическое развитие учащихся. Общая физическая подготовка создает предпосылки для овладения различными видами деятельности и является базой для специальной физической подготовки.

Специальная, профессионально-прикладная физическая подготовка является одним из факторов повышения уровня профессиональной подготовки будущих специалистов. Она направлена на формирование физической подготовленности учащихся к конкретной трудовой специальности, содействует развитию у них профессиональных способностей.

Социальная значимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в специальных учебных заведениях заключается в сокращении сроков обучения за счет воспитания физических способностей, отвечающих специфическим требованиям определенной профессии, формирования и совершенствования профессионально-важных двигательных умений и навыков.

1. Обязательный курс физического воспитания в профессионально-технических училищах

Физическое воспитание в профессионально-технических училищах (ПТУ) строится на основе "Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся средних профессионально-технических училищ" Она разработана с учетом задач, стоящих перед системой профессионально-технического образования в подготовке высококвалифицированных рабочих, здоровых, духовно и физически развитых, способных успешно трудиться и выполнять воинский долг. Программа содержит учебный материал и требования, предъявляемые к физической подготовленности учащихся, в основном, одинаковые с физическим воспитанием учащихся 9-11 классов общеобразовательной школы. Этим достигается преемственность и единство учебных программ по гуманитарным предметам учебных заведений, дающих среднее образование.

Комплексная программа состоит из 4-х частей:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- формы занятий физической культурой, спортом и туризмом во внеучебное время;
- общеучилищные физкультурно-массовые, спортивные и туристские

Виды физической подготовки										
Год обучения	К-во часов	Теория	Гимнастика	Легкая атл.	Спорт, игры	Лыжи	ППФП	Юн. борьба	Дев худож гим-ка	Плавание
Учебные группы на базе 9 классов школы										
1	80	2	14	18	10	14	12	10	10	8
2	76	2	14	16	10	14	10	10	10	8
3	54	2	10	10	8	10	10	4	4	8
всего	Л	6	38	44	28	38	32	24	24	24
Учебные группы на базе 11 классов школы										
1	54	2	12	12	10	12	-	6	6	8
2	32	2	10	10	-	-	10	-	-	4
всего	86	4	22	22	1	12	10	6	16	12

мероприятия.

В процессе физического воспитания учащихся решаются следующие задачи:

- обеспечение гармонического развития физических качеств и на этой основе достижение крепкого здоровья, высокой работоспособности;
- обучение основным двигательным действиям и умениям, необходимым в жизни, трудовой деятельности и службе в армии;
- содействие овладению профессиональными навыками;
- спортивное совершенствование наиболее подготовленных учащихся в избранном виде спорта;
- воспитание морально-волевых качеств и психической устойчивости;
- овладение теоретическими знаниями в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта, воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, привитие навыков и умений самостоятельно организовать двигательный режим.

Уроки физической культуры являются основной и обязательной формой физического воспитания учащихся в профессионально-технических училищах и проводятся в соответствии с требованиями Комплексной программы.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

Учебный материал включает теоретические сведения и практические занятия. Материал теоретического раздела программы изучается в виде групповых и курсовых лекций, бесед и рекомендаций на каждом занятии, в домашних заданиях. Учащимся даются сведения по темам: ФК и С в стране, ФК в ОПТУ, ФК и труд, гигиенические основы ФУ, режим дня, самоконтроль: специальные сведения по технике безопасности и предупреждению травм, методике составления комплексов производственной гимнастики для избранной специальности, правила и судейство изучаемых спортивных игр, программа и практика судейства всесоюзных соревнований учащихся и работников системы профтехобразования.

Практика включает программный материал (ФУ) и 10-14 учебных нормативов по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. Главное содержание уроков физической культуры состоит в общей физической подготовке.

Для групп на базе 11 классов учебный материал, контрольные и экзаменационные нормативы соответствуют материалу Комплексной программы 2-го года обучения с соответствующей корректировкой объема.

Как и в общеобразовательной школе, сохраняются все требования, предъявляемые к уроку ФК: дифференцированный подход к учащимся, достижение высокой моторной плотности и динамичности урока. комплексный подбор учебного материала, эмоциональность, формирование навыков и умений проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

На уроках учащиеся получают домашние задания. Руководителям и преподавателям рекомендуется использовать многокомплектные

гимнастические снаряды, тренажеры и ТСО, музыкальное сопровождение. Уроки преимущественно проводятся на открытом воздухе в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.

Урок ФК протяженностью 45 мин проводится 2 раза в неделю с интервалом в 2-3 дня; урок лыжной подготовки - 1 раз в неделю по 90 мин в любой день кроме понедельника и субботы. Юноши и девушки занимаются отдельно при численном составе группы 25 человек и наличии не менее 8 юношей или девушек.

Для физически недостаточно развитых учащихся и слабо подготовленных проводятся дополнительные занятия 1 раз в неделю (после окончания основных уроков по дополнительному расписанию). Количество (20 человек) и состав группы могут меняться, рекомендуется организовывать не менее I группы на каждом курсе.

В отдельных учебных группах при наличии условий и по согласованию с местным советом ВДСО "Трудовые резервы" занятия по физической культуре проводятся на основе специализации по видам спорта, используя программы ДЮСПи. При этом соблюдается требование разносторонней физической подготовленности на основе учебных нормативов.

В ПТУ проводится ежегодный медицинский осмотр. Учащиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к учебным занятиям не допускаются. Результаты медицинского осмотра вносятся медицинским персоналом в журнал теоретического обучения. На основе данных о состоянии здоровья и физическом развитии учащиеся СПТУ распределяются на 3 медицинские группы (как и в СШ): основную (здоров), подготовительную (практически здоров) и специальную. Учебные группы комплектуются врачом при обязательном участии руководителя ФВ.

Занятия в специальной группе проводятся 2 раза в неделю по 45 минут руководителем физического воспитания отдельно от основного учебного расписания и являются обязательными. Наполняемость группы - 10-15 человек. Задачами этого контингента учащихся являются: улучшение общего состояния здоровья, обучение двигательным умениям и навыкам, восстановление или компенсация нарушенных функций организма, обучение рациональному дыханию, приобщение к эффективному участию в общественно полезном труде. Практические занятия должны носить комплексный характер, неправильно сводить их к занятиям ЛФК. Обязательно соблюдение принципов физического воспитания: постепенности и доступности, систематичности, разносторонности. Большой объем занимают ОРУ как не требующие предельных напряжений. Учебные нормативы учащимся не устанавливаются. Контрольные требования руководитель физического воспитания разрабатывает по согласованию с врачом.

На дневной форме обучения в ПТУ предусмотрено проведение факультативных занятий из расчета 2 часа в неделю на 1-м курсе и по I часу на последующих курсах. К факультативным занятиям привлекаются студенты, не занимающиеся в спортивных секциях. Численный состав группы - не менее 25 человек. Занятия проводятся по отдельному общеучилищному расписанию.

внеучебной занятости учащихся руководителем (преподавателем) физического воспитания в форме урока по ОФП, видам спорта или физическим упражнениям, содействующим лучшему освоению учащимися избранной рабочей специальности.

В начале и конце учебного года проводится определение уровня физической подготовленности учащихся путем проведения внутригрупповых соревнований. Оценка успеваемости за полугодие, учебный год и период обучения выставляется в общепринятом порядке. Основными документами учета успеваемости и результатов физической подготовленности являются: журнал теоретического обучения учебной группы и карта физической подготовленности учащегося (последняя введена Комплексной программой).

Научно доказано, что с помощью специально подобранных физических упражнений и методических приемов можно развивать профессиональные способности человека. Профессиональная прикладность физического воспитания реализуется по 2-м направлениям:

- 1) развитие психофизиологических функций организма, формирование умений и навыков, необходимых для успешного овладения профессией;
- 2) повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности (гиподинамия, монотонность и воздействие на одни и те же группы мышц, микроклимат, вибрации и др.).

Как правило, в ходе занятий по физической культуре оба направления решаются одновременно.

В целях содействия профессиональной подготовке учащихся в Комплексной программе физического воспитания СПТУ содержится материал, способствующий развитию психофизиологических функций и физических качеств, необходимых в трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) проводится преимущественно на комплексных уроках физической культуры. Для этого специально подобранный учебный материал органично дополняет занятия по гимнастике, легкой атлетике и другим видам физической подготовки, предусмотренным сеткой учебных часов. Могут проводиться и целевые уроки по ППФП. Рекомендуются также дополнять уроки и факультативные занятия спортивно-прикладными соревнованиями, специализированной утренней физической зарядкой — УФЗ, развитием в училище профессионально полезных видов спорта и самостоятельными занятиями учащихся по выполнению заданий преподавателя, способствующих развитию профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.

В комплексной программе предлагается следующая классификация рабочих специальностей по 10 группам:

- 1) операторы пультов управления;
- 2) машинисты (машинист тепловоза, башенных кранов, водители строительных и с/хозяйственных машин, трактористы-машинисты и др.);
- 3) профессии монтажа, наладки и ремонта оборудования;
- 4) профессии станочного профиля;
- 5) профессии текстильного производства;

- 6) профессии конвейерно-поточного производства;
 7) профессии повышенной точности рабочих движений;
 8) профессии, связанные со специфическими условиями труда, строительные профессии (монтажники, каменщики, штукатуры, электромонтеры по монтажу ЛЭП);
 9) профессии угольной, горнорудной и металлургической промышленности (машинисты шахтных электровозов, угольных комбайнов, помощники сталевара и др.);
 10) профессии водного транспорта.

Для каждой группы профессий или отдельных специальностей перечислены задачи и средства ППФП, рекомендуемые виды спорта, контрольные нормативы. На уроке ФК целесообразно выделять 10-15 мин. для решения профессиональной прикладного физического воспитания учащихся ТГТУ.

Вот несколько примеров применения ППФП для повышения профессиональной подготовки учащихся СПТУ:

- а) для операторов технологических установок

Задачи ППФП: совершенствование быстроты отдельных движений и быстроты реакции (простой и сложной), развитие координации и точности движений, повышение статической выносливости мышц туловища, совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения, воспитание игровой ловкости.

Средства ППФП: гимнастика, ОРУ без предметов и с предметами (гимнастическими палками, булавами, теннисными мячами), вольные упражнения, упражнения на гимнастической скамейке и стенке; спортивные игры - баскетбол, волейбол, ручной мяч; подвижные игры - эстафеты, игры на внимание, точность и ловкость.

Рекомендуемые виды спорта: баскетбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис.

Контрольные нормативы

Упражнения	Год обучения	Оценка		
		"5"	"4"	"3"
Вис на согнутых руках, согнув ноги/угол между туловищем и бедрами 90°	II			
	(юноши)	25с	35с	45с
	II			
	(юноши)	30с	45с	1 мин.
	11			
	(девушки)	35с	45с	1 мин.

	III			1 мин.,
	(девушки)	45с	1 мин.	15с

б) для штукатуров, маляров, плиточников.

Задачи ППФП: развитие силы (кистей рук и разгибателей спины), статической выносливости (плечевого пояса, брюшного пресса, разгибателей спины, ног), развитие координации движений, подвижности в лучезапястных суставах, вестибулярной устойчивости, совершенствование техники двигательных действий в условиях высоты и ограниченной опоры, закаливание.

Средства ППФП: ОРУ без предмета, парные упражнения, на гимнастической скамейке, с набивными мячами, гантелями, гимнастическими палками, прыжки в глубину, упражнения на сохранение равновесия в обычных условиях, а также на повышенной и ограниченной опоре, упражнения на гимнастических снарядах (брусья, кольца, перекладина, бревно), в опорных прыжках, акробатика. Занятия следует проводить на открытом воздухе и использовать водные процедуры.

Рекомендуемый вид спорта - спортивная гимнастика.

Контрольные нормативы

Упражнения	Год обучения	Оценка		
		"5"	"4"	"3"
Гимнастическая скамейка (перевернута) И.п. стойка на одной ноге, другая согнута назад под углом 90°, руки вперед, глаза закрыты Упражнение на согласование движений на 8 счетов Оценка из 5 попыток после разучивания	II			
	(юноши)	20с	45с	40с
	III		50с	45с
	(юноши)	55с		
	II			
	(девушки)	4 раза	3 раза	2 раза
	III			
(девушки)	5 раз	4 раза	3 раза	

--	--	--	--	--

в) для машинистов шахтных электровозов.

Задачи ППФП: развитие координации и точности движений, точности реакции; совершенствование игровой ловкости; закаливание организма. Средства ППФП: спортивные игры (настольный теннис, баскетбол), ОРУ с гимнастическими палками и гантелями, подвижные игры. Занятия следует проводить круглогодично на открытом воздухе, использовать водные процедуры.

Рекомендуемые виды спорта: спортивные игры (баскетбол, настольный теннис).

Контрольные нормативы

Упражнения	Год обучения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Стибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (к-во раз)	I	20	26	30
				34
Из виса на гимнастической лестнице поднимание согнутых ног до горизонтали и опускание в и. п. за 15 с (к-во раз)	II	25	29	10
				11
	I	8	9	
	II	9	10	

Примечание: По другим профессиям программу по ППФП составляют руководители и преподаватели физического воспитания с помощью высококвалифицированных мастеров производственного обучения.

Обязательными документами планирования учебного процесса по физическому воспитанию является график последовательности прохождения учебного материала и конспект урока.

2. Дополнительные формы физического воспитания в профессионально-технических училищах

Организует и проводит физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу совет коллектива физической культуры совместно с

общественными организациями при непосредственном участии руководителя физического воспитания.

<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>Совет коллектива физической культуры</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>Общеучилищные физкультурно-спортивные мероприятия</p> <p style="text-align: center;">↓</p>
<p>Гимнастика до занятий (5-7мин) Физкультурная пауза (4-6мин) Подвижные перемены (20 мин)</p>	<p>Формы занятий во внеучебное время</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>Массовые старты ("Стартуют все") - туристские походы - ежемесячные дни здоровья и спорта</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя зарядка (30 мин.) - группы (секции) ОФП - спортивные и туристические секции - секции спортивного совершенствования - физкультурно-спортивные мероприятия в общежитии - занятия в группах (клубах) любителей бега, велоспорта и др - туризм выходного дня - спортивные соревнования в учебной группе - самостоятельные занятия 	

а) *физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня* рекомендуется отражать в расписании учебных занятий.

Гимнастика до занятий: ОРУ или комплексы из 6-8 ОРУ, выполняемых перед началом занятий в течение 5-7 мин. Проводится активом под контролем преподавателя или мастера производственного обучения в помещениях для теоретических занятий, мастерских.

Физкультурная пауза: комплексы из 5-7 упражнений, выполняемых в течение 4-6 мин. на 25-й минуте 3-го и 5-го уроков.

Подвижная перемена: однотипна с общеобразовательной школой по содержанию: ходьба; упражнения с гантелями, штангой, эспандером и гириями (юноши); упражнения с обручем, булавами, скакалкой (девушки); элементы спортивных игр, подвижные игры и эстафеты, ритмическая гимнастика, массовые популярные и спортивные танцы, комплексы ФУ оздоровительной

направленности. Организация и проведение возлагается на руководителя и преподавателей физического воспитания, а также преподавателей предшествующего урока. Проводится в течение 20 мин. после 2-х пар занятий (180 мин.) во время 60-минутного обеденного перерыва.

Еженедельно предусмотрен 1 день производственной практики; учащиеся приобретают в рабочем коллективе навыки проведения производственной гимнастики, вводной и физкультурной пауз.

б) *занятия физической культурой, спортом и туризмом во внеучебное время* отражаются в значительной мере в общеучилищном расписании внеучебной занятости учащихся.

Утренняя зарядка (УЗ) проводится в общежитии руководителем физического воспитания при непосредственном участии ответственного дежурного по учебному заведению с привлечением общественных инструкторов. УЗ проводится на открытом воздухе в течение 30 мин. и носит тренировочный характер с элементами закаливания. В зависимости от наличия спортивной базы УЗ может быть направлена на развитие выносливости (ходьба, бег и комплексы ОРУ), силы (многопролетные снаряды и тренажеры), прикладных навыков и скоростной выносливости (полоса препятствий, плавание).

Группы (секции) ОФП включают выполнение физических упражнений всех видов физической подготовки, занятия на тренажерах, полосе препятствий. Комплектование групп и задачи аналогичны школьным.

Спортивные и туристские секции: занятия проводятся по программам ДЮСШ по видам спорта 1-2-го года обучения. Периодичность проведения не менее 2-х раз в неделю по 1,5 часа.

Секции спортивного совершенствования: занятия проводятся по программам ДЮСШ 3-4-го года обучения. Периодичность - 2-3 раза в неделю по 1,5 часа. Наполняемость - в соответствии с Положением о ДЮСШ.

Занятия в секциях проводятся руководителем (преподавателями) ФВ, а также тренерами-почасовиками. Оплата производится за счет средств, выделяемых учащимся во время производственной практики. Эффективность работы оценивается по выполнению спортивных разрядов Российской спортивной классификации учащимися на 2-ом и 3-ем году обучения. Занятия проводятся как на базах ПТУ, так и ДЮСШ.

Большое внимание уделяется и развитию военно-прикладных навыков: ориентированию на местности, передвижению по азимуту, преодолению полосы препятствий, марш-броскам на 6 и 10 км, стрельбе т пневматической и мелкокалиберной винтовки, метанию гранаты (310 г) на дальность и по цели из окопа.

Физкультурно-спортивные мероприятия в общежитии проводятся руководителем физического воспитания и воспитателями с привлечением физкультурного актива ПТУ и работников базового предприятия. В общежитиях с контингентом 150 человек предусмотрена штатная единица организатора спортивно-массовой работа в общежитии (готовит кафедра

ОФОРИТ Санкт-Петербургского ГДОАФК), при меньшем количестве проживающих может содержаться организатор с почасовой оплатой.

Предусмотрены следующие формы занятий в общежитии:

- УФЗ;
- занятия ОФП, атлетической гимнастикой, ритмической гимнастикой и др.;
- занятия клуба любителей бега и др.;
- ежедневный спортивный час для учащихся, не занимающихся в спортивных секциях и оздоровительных группах;
- дни здоровья и спорта;
- соревнования типа "Веселые старты";
- спартакиада общежития;
- отдельные соревнования, турниры (силачей, прыгунов), товарищеские встречи;
- походы выходного дня;
- самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Занятия в клубах любителей бега, велоспорта и др. Организуются при наличии 50 желающих заниматься оздоровительными формами ФК и С. Основные задачи: здоровый досуг, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательных функций и повышение общей работоспособности, овладение основами техники в избранном виде спорта. Практический материал подбирается с помощью руководителя и преподавателей ФВ. Занимающиеся ведут дневник самоконтроля.

Туризм выходного дня организуется как туристическая работа на основе Перечня туристских мероприятий. В процессе практических занятий и походов выполняются элементы туристической подготовки: ориентировка на местности по карте и компасу, признакам местности, обустройство бивуака в различных условиях (горах, тайге, при отсутствии воды), преодоление препятствий и страховка товарища, оказание первой помощи. Целесообразно спланировать выполнение учащимися нормативов на значок "Турист России". Спортивные соревнования в

учебной группе проводятся для всех учащихся не реже 1 раза в учебный год при участии мастера производственного обучения и классного руководителя.

Календарные соревнования по спортивным играм, шахматам, шашкам и др. проводятся в соответствии с Положением.

Тестовые соревнования по ОФП проводятся физоргом под руководством мастера производственного обучения в начале и конце учебного года во внеучебное время.

Самостоятельные занятия ФК и С являются дополнением к урокам физической культуры, способствуют внедрению физических упражнений в повседневную жизнь учащихся. Содержание их разрабатывается дифференцированно с учетом уровня физической подготовленности учащегося, выполнение проверяется на уроках и учитывается в журнале теоретического обучения.

Содержанием занятий может быть: изучение теоретических основ физического воспитания, разучивание и выполнение комплексов гигиенической и производственной гимнастики, физические упражнения на развитие определенных физических, профессиональных качеств и военно-прикладных навыков, совершенствование техники программного материала.

Особое внимание уделяется подбору индивидуальных заданий на период производственной практики (3-5 месяцев) с отрывом от учебных занятий в ПТУ.

Общеучилищные физкультурно-массовые, спортивные и туристские мероприятия определены Перечнем физкультурно-оздоровительных мероприятий для учебных заведений системы профтехобразования. Они, как и массовые формы занятий во внеучебное время, являются составной частью Комплексного плана воспитательной работы в ПТУ. Организуются на основе "Календарного плана физкультурных, спортивно-массовых и туристских мероприятий СПТУ".

Соревнования по программе спартакиад учащихся профтехобразования по различным видам спорта. В число обязательных видов спартакиады учебного заведения рекомендуется включать виды спорта и упражнения из программы соревнований "Стартуют все!"

Участие во Всесоюзных соревнованиях по массовым видам спорта: гиревому виду спорта (юноши), ритмической гимнастике (девушки), лыжным гонкам и эстафетам на лыжах, легкоатлетическим эстафетам, пулевой стрельбе, футболу и др.

Туристские походы по местам революционной, трудовой и боевой славы, завершающиеся общеучилищным слетом в июне. Целесообразно планировать выполнение III и I I-го спортивных разрядов к окончанию учебного заведения.

Ежемесячные дни здоровья и спорта. Участвует весь контингент ПТУ. Примерная программа определена приказом Госпрофобра по месяцам и отражена в Приложении.

3. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях

Средние специальные учебные заведения (техникумы, педагогические, медицинские, речные училища и колледжи) готовят квалифицированных специалистов и организаторов первичных звеньев производства, просвещения, здравоохранения, культуры, сферы обслуживания. Физическая культура в них представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Физическое воспитание студентов осуществляется на основе Государственной программы, определяющей содержание и уровень подготовки выпускников. Ведомственные организации, администрации учебных заведений по предложению руководителей физического воспитания могут вносить дополнения и изменения в учебный процесс сверх федеральных требований с учетом национальных, регионально-территориальных и климатических условий, квалификации преподавателей и материальной базы. Содержание рабочей программы среднего специального учебного заведения

(ССУЗа) должно обеспечивать преемственность с профильным материалом общеобразовательной и высшей школ.

Целью физического воспитания студентов является достижение готовности к профессиональной деятельности, включение их в здоровый образ жизни и систематическое физическое самосовершенствование. Достижение цели достигается решением следующих задач:

- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное, самостоятельное использование их средств, форм и методов;

- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; формирование осознанной потребности к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни;

- приобретение опыта использования деятельности в сфере ФКиС для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебная дисциплина "Физическая культура" включает теоретический, практический и контрольный учебный материал.

Государственным стандартом на дисциплину "Физическая культура" отводится 4-6 часов в неделю на весь период теоретического обучения (занятия двухчасовые). Итоговая оценка проводится 1 раз в семестр в форме тестирования, зачета или экзамена.

Учебная программа состоит из теоретического, практического и контрольного разделов. Теоретический материал доводится до студентов во время лекций (бесед) и включает понятия и термины, основные научные идеи и принципы, сущность явлений физической культуры и их взаимосвязь, рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта.

Учебный материал практического раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование личностных качеств, овладение средствами и методами ФК и С, приобретение личного опыта использования этих средств.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Установлен перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом. Закрепление и совершенствование методических умений происходит при многократном повторении их в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной деятельности, в быту и на отдыхе.

Учебно-тренировочные занятия базируются на использовании теоретических знаний и методических умений в применении различных средств физической культуры для приобретения практического опыта. Занятия направлены на обеспечение двигательной активности и оптимального уровня физической подготовленности студентов, приобретение двигательного опыта и

опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, формирование устойчиво-ценностного отношения к ФК и С.

На практических занятиях совершенствуются ранее изученные и обучаются новым двигательным действиям, развиваются физические качества: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Для этого используются физические упражнения, преимущественно, легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания, спортивные игры; упражнения профессионально-прикладной физической подготовки; оздоровительные системы физической подготовки. Средства, методы и формы практических занятий со студентами определяются предметно-цикловой комиссией каждого ССУЗа самостоятельно.

Профессионально-прикладная физическая подготовка ориентирована применительно к профилю подготавливаемых специалистов. Содержание разрабатывается с учетом ведомственных учебно-методических рекомендаций для учебных заведений. Учащимся необходимо знать основы ППФП, они должны уметь организовывать необходимые занятия с коллективом, в котором им придется работать по окончании учебы в ССУЗе, должны участвовать в соревнованиях по специально-прикладным видам спорта.

Для решения задач профессионально-прикладной физической подготовки применяются учебно-тренировочные занятия по ППФП, на которых учащиеся отрабатывают умения и навыки, совершенствуют профессионально-необходимые физические качества. Так, в речных училищах обучают плаванию в одежде, нырянию и приемам спасения из воды, в медицинских училищах - ЛФК. В ряде техникумов и училищ строятся специальные площадки и городки, спортивные залы оборудуются тренажерными устройствами. В строительных техникумах, готовящих монтажников-высотников, устанавливаются сооружения с горизонтальными балками для тренировки чувства равновесия и приобретения навыков работы на высоте. Оборудуются и применяются подвесные, качающиеся и подвижные спортивные снаряды. В пожарно-технических училищах используются специальные полосы препятствий.

Практический учебный материал студентов специальной медицинской группы также, разрабатывается предметно-цикловой комиссией и имеет корригирующую, и оздоровительно-профилактическую направленность на устранение функциональных отклонений, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явлений после заболеваний. При его реализации необходим индивидуально дифференцированный подход. Комплектование специальных медицинских групп проводится врачом с обязательным участием руководителя (преподавателя) физического воспитания и утверждается директором ССУЗа. Группы занимаются по отдельному расписанию 4-6 часов в неделю.

При проведении практических учебных занятий учебная группа, состоящая из студентов основной и подготовительной медицинских групп, делится на подгруппы не менее 8 человек. Численность специальной медицинской группы - 8-12 человек.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную текущую и итоговую информацию о степени усвоения знаний и методических умений, о состоянии и

динамике физической и профессионально-прикладной подготовленности. Знания, умения и навыки студентов определяются оценками "отлично", "хорошо", и "удовлетворительно" по трем разделам: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному.

Общая физическая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно-необходимыми умениями и навыками оцениваются по выполнению контрольных упражнений и тестов, разработанных предметно-цикловыми комиссиями (табл. 1,2,3,4)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (НА БАЗЕ 9-11 КЛАССОВ)

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м.

2. Тест на силовую подготовленность:

- для юношей - подтягивание на перекладине;

- для девушек - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и ; опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.

3. Тест на общую выносливость:

- для юношей - бег 3000 м;

- для девушек - бег 2000 м.

Настоящие тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы оцениваются предметной комиссией с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗЕ 9 КЛАССОВ

Виды упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег на 500 м (мин. с)	-	-	-	1.50	2.00	2.10
Бег 1000 м (мин. 0	3.20	3.35	4.00			
Бег 2000 м (мин. с)	-	-	-	10.30	11.00	11.30
Бег 3000 м (мин. с)	13.00	14.00	15.00	-	-•	-

Метание гранаты: 500 г (м) 700 г (м)	36	34	32	21	18	14
Прыжки в длину с разбега (м, см)	4.40	4.20	4.00	3.45	3.20	3.00
Подтягивание (кол-во раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин.)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	-	-	-	12	10	8
Плавание 30 м (с)	45	50	б/у	ПО	120	б/у
Бег на лыжах: 3 км (мин.) 5 км (мин.)	25	27	30	19	20	21.3
Марш-бросок 3 км (мин.) 5 км (мин.)	30	32	34	18	20	22
Тесты по ППФП						

**Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической
подготовленности студентов
Основной медицинской группы в конце обучения на базе 11 классов**

Виды упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м (с)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. с)	-	-		1.55	2.05	2.15
Бег 1000 м (мин. с)	3.20	3.25	3.30			
Бег 2000 м (мин. с)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000 м (мин. с)	12.30	13.30	14.30	-	-	-
Метание гранаты: 500 г (м) 700 г (м)	40	35	30	20	18	15
Прыжки в длину с разбега (м, см)	4.50	4.30	4.10	3.40	3.20	3.00
Подтягивание (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин.)	-	-	-	35	30	25

Плавание 50 м (с)	48	54	б/у	60	75	б/у
Бег на лыжах (мин. с): 3 км 5 км 10км	25.30 57.00	26.30 59.00	28.30 60.00	18.00 34.30	19.30 36.00	22.00 38.00
Марш- бросок (мин.) 3км 5 км	30	32	34	19	21	23
Тесты по ППФП						

**Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической
подготовленности студентов специальной медицинской группы**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки - 2000 м, юноши - 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Метание гранаты (юноши).

Учебная работа строится на основании учебного плана ССУЗа, рабочих программ по физической культуре, плана работы предметно-цикловой комиссии. По усмотрению администрации ССУЗа могут быть выделены и включены в расписание занятий факультативные часы. При планировании учебного процесса рекомендуется распределение часов по видам занятий:

- теоретические занятия - 5%;
- методико-практические - 15%;
- учебно-тренировочные - 70%;
- контрольные - 10%.

Физическое воспитание студентов осуществляется на протяжении всего учебного процесса в следующих формах:

- учебные занятия;
- физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности;
- занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;

массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия.

Использование разнообразных форм физического воспитания позволяет выполнить научно обоснованный объем двигательной активности (6-8 часов в неделю), необходимый для нормального функционирования организма.

4. Организация и функции кафедры физического воспитания ВУЗа

Физическая культура в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной и обязательным разделом гуманитарного образования. Являясь важным фактором целостного формирования личности, она, в первую очередь, содействует сохранению здоровья и способствует физическому совершенству студенческой молодежи.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура осуществляет в целенаправленном процессе физического воспитания. По завершении обучения у выпускников должна быть сформирована устойчивая мотивация и потребность к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретен опыт творческого использования средств и методов физической культуры, достигнут установленный уровень психофизической подготовленности.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения цели предусматривается решение развивающих, образовательных и воспитательных задач:

- 1) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, психическое благополучие, совершенствование психофизических способностей;
- 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни является одной из основных задач высшего учебного заведения. Общее руководство физическим воспитанием осуществляется ректоратом. Администрация должна обеспечивать:

- штатное укомплектование кафедры учебно-спортивной базой, врачебно-физкультурным кабинетом и необходимыми помещениями
- включение в учебное расписание обязательных занятий, а также элективных и факультативных по решению ученого совета вуза;
- поддержание, благоустройство учебно-спортивной базы и при необходимости ее строительство или аренду;

- выделение средств на приобретение спортивного инвентаря и оборудования, аппаратуры и приборов для научной и научно-методической работы;

- строительство и хозяйственную деятельность студенческих спортивно-оздоровительных лагерей;

- создание материально-бытовых условий и обучение по индивидуальному графику студентов - спортсменов высокой квалификации,

- ежегодно заслушивать на ученом совете вопросы о физической культуре, состоянии процесса физического воспитания и материально-технического обеспечения.

Кафедра физического воспитания непосредственно организует учебную, научную, учебно-методическую, физкультурно-массивную и спортивную работу. Основные функции кафедры:

- планирование и проведение обязательных и факультативных занятий;
- организация учебно-методической и научно-исследовательской работы;
- контроль и учет успеваемости студентов;

- организация учебно-тренировочных занятий в период производственной практики;

- повышение квалификации преподавательского состава;
- планирование и проведение соревнований, туристских походов и физкультурно-массовых мероприятий;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- подготовка спортивных команд;
- организация врачебного контроля;
- строительство плоскостных сооружений;
- приобретение спортивного инвентаря.

В вузах имеется спортивный клуб. Правление спортклуба руководит самостоятельными физкультурными формами. Кафедра работает в тесном контакте с правлением спортивного клуба и направляет физкультурно-массовое движение студентов, организует и проводит учебно-тренировочные занятия в секциях и спортивные соревнования, готовит общественных инструкторов и судей по спорту. Преподаватели кафедры выполняют также обязанности ответственных за спортивную работу на факультетах.

При достаточной штатной численности назначаются наиболее опытные преподаватели, ответственные за отдельное направление работы (заместители заведующего кафедрой):

- за учебную работу;
- за научную и научно-методическую работу;
- за физкультурно-массовую и спортивную работу. Преподаватели, ответственные за работу в учебных отделениях (по виду спорта и виду занятий), обеспечивают:

- планирование, организацию и проведение учебно-тренировочного процесса;
- подготовку спортивных команд;
- проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;

- агитацию и пропаганду по видам спорта;
- контроль за успеваемостью студентов-спортсменов.

В обязанности преподавателя, ответственного за работу по физическому воспитанию на факультете (заместитель декана по физическому воспитанию), входит:

- комплектование групп во всех учебных отделениях на факультете и контроль за их перемещением;
- контроль за эффективностью процесса по физическому воспитанию на факультете;
- оказание помощи спортивному совету факультета в комплектовании спортивных команд и подготовке их к первенству вуза, в организации и проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий на факультете;
- ведение учета и информирование совета факультета о состоянии дел, здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов;
- проведение работы по наглядной агитации и пропаганде ФК и С на факультете.

Для осуществления учебного процесса и проведения всех видов работ кафедрой разрабатываются:

1. Перспективный план работы кафедры на пятилетие (вопросы организации учебной, научной, учебно-методической, физкультурно-массовой и спортивной работы, повышение квалификации преподавателей и развития материальной базы и т.п.).

2. Рабочие учебные программы, включающие графики учебного процесса по всем учебным отделениям и видам спорта (рабочие программы разрабатываются на основе федеральной программы и дополняются вариативной частью учебных и факультативных занятий в объеме 1-3 часа в неделю). Расписание учебных занятий, планы-конспекты на каждое занятие (по потокам, на спортивном и специальном отделении на каждую группу).

3. План работы кафедры, план работы по физическому воспитанию на факультетах, планы работы учебных отделений (или по видам спорта), индивидуальные планы преподавателей на каждый учебный год.

4. Перспективный план и план на год научных и научно-методических работ по физическому воспитанию студентов.

5. Календарный план физкультурно-массовой и спортивной работы. Положение о спартакиаде (соревнованиях).

5. Содержание и построение учебного процесса

Физическое воспитание студентов проводится в форме учебных и внеучебных занятий в течение всего периода обучения. Программой по физическому воспитанию предусмотрено проведение теоретических, практических и контрольных учебных занятий. Практические занятия включают 2 подраздела: методико-практический и учебно-тренировочный.

Учебные занятия составляют основу физического воспитания студентов и включаются в учебное расписание в объеме не менее 408 часов.

Примерное распределение учебных часов

Курс обучения	Количество часов по разделам				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	лекции	методико-практические	учебно-тренировочные		
I	16	14	88	18	136
II	6	14	98	18	136
III	2	6	50	10	68
IV	2	2	54	10	68
Итого:	26	38	290	56	408

Обязательный базовый курс может быть дополнен элективными (выбором вида спорта или систем физических упражнений) и факультативными занятиями в объеме одного-трех часов в неделю (по решению ученого совета вуза за счет часов, выделенных на дисциплины и курсы цикла гуманитарных и социально-экономических дисциплин по выбору студентов).

Обязательный теоретический раздел программы излагается в форме лекций (в отдельных случаях на групповых занятиях) и включает следующие темы:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры (организм как единая саморегулирующаяся система, воздействие природных и социально-биологических факторов на организм, средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей).
3. Основы здорового образа жизни студентов. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (1-й курс).
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (массовых и высших достижений, студенческий спорт,

соревнования, универсиады и Олимпийские игры, психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта).

8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

9. Самоконтроль физическими упражнениями и спортом (2-й курс)

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (3-4 курсы).

Практический раздел направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, овладение средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности и приобретение в ней личного опыта. Воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и повседневных навыков осуществляется на методико-практических занятиях. Каждое методическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. Приобретенные методические приемы в дальнейшем совершенствуются на учебных занятиях, в физкультурно-спортивной деятельности, быту и на отдыхе.

Рекомендуется обязательная тематика методико-практических занятий:

1. Методика формирования жизненно необходимых умений (ходьбы, плавания, передвижения на лыжах),

2. Простейшие методики самооценки состояния и работоспособности.

3. Методика составления индивидуальных программ самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.).

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности (1-й курс).

7. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.

8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы).

9. Методика контроля за функциональным состоянием (функциональные пробы).

10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности (тесты, контрольные задания).

12. Методика развития физических качеств.

13. Методика организации судейства по избранному виду спорта (241 курс).

14. Методика регулирования психоэмоционального состояния.

15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

16. Методика овладения элементами ППФП.

17. Методика проведения производственной гимнастики.

Учебно-тренировочные занятия основаны на использовании разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Они направлены на поддержание

двигательной активности, физической и функциональной работоспособности студентов в период обучения, совершенствование и коррекцию физического развития, воспитание мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Занятия проводятся равномерно в течение недели: 2 раза по 2 часа.

Обязательно включение в программу физических упражнений из легкой атлетики, спортивных игр, плавания, лыжных гонок, силовой профессионально-прикладной физической подготовки. На занятиях совершенствуются ранее изученные и формируются новые двигательные умения и навыки, развиваются все физические качества. Используются физические упражнения из различных видов спорта и оздоровительных систем физических упражнений. Рекомендуются использовать тренажеры, многокомплектные снаряды, компьютерно-тренажерные системы.

Средства (ФУ) подбираются кафедрами физического воспитания каждого вуза самостоятельно.

Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается также кафедрами с учетом характера заболевания и состояния здоровья каждого студента. Применение средств имеет индивидуальную корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является составной частью практического раздела. Ее содержание разрабатывается кафедрой, исходя из особенностей будущей деятельности выпускника вуза, т.е. требований к развитию психологических качеств, прикладных умений и двигательных навыков специалиста в предстоящей трудовой деятельности.

В теоретическом разделе ППФП раскрывается ее сущность, (особенности производственной деятельности и требования, предъявляемые к двигательной подготовке, характер прикладных физических упражнений, варианты использования средств физической культуры с целью предупреждения профессиональных заболеваний. В практическом разделе ППФП выполняются прикладные двигательные действия, способствующие развитию профессиональных навыков и качеств, успешной профессиональной деятельности.

Индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по назначению и расписанию кафедры, как правило, для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями.

Контрольный раздел включает требования и нормативы не ниже определенного уровня для оценки результативности учебно-тренировочных занятий. Кафедрой физического воспитания определяются обязательные и дополнительные тесты для студентов разных учебных групп по видам спорта, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов на факультетах вуза.

Контрольные занятия обеспечиваются объективной информацией о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, сформированности двигательных навыков, уровне физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростную подготовленность - бег 100 м(с)	15,7	16,0	17,0	17,4	18,7	13,2	13,8	14,0	14,4	14,6
2. Тест на силовую подготовленность:										
поднимание (сед) и опускание туловища в положении лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз);	80	50	40	30	20					
Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость										
- бег 2000 м (мин., с)	10.15	1030	11.15	11.50	12.15					
- бег 3000 м (мин., с)						12.00	12.25	В. 10	13.50	14.00

Тестирование проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение полученных результатов позволяет проанализировать динамику развития основных физических качеств студентов в течение года.

Оценка успешности обучения (успеваемости) каждого студента проводится по трем разделам. Оценка по разделу выставляется при условии выполнения каждого теста не ниже, чем на одно очко.

Владение теоретическими и методическими знаниями, методическими умениями и навыками должно быть освоено студентами на оценку не ниже "удовлетворительно" (1-й раздел).

Контроль физической подготовленности студентов в каждом семестре осуществляется тестированием по 5-ти физическим упражнениям, включая три обязательных в каждом втором полугодии. Тесты по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки разрабатываются кафедрами физического воспитания. Выставляется общая оценка по физической и спортивно-технической подготовке (2-й раздел) по среднему количеству очков, набранных во всех тестах.

**Примерные контрольные тесты для оценки
Физической подготовленности студентов
Основного и спортивного учебного заведения**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1 Бег 3000 м (мин., с) женщины Бег 5000 м (мин., с) мужчины	19,00 21,30	20,15 22,30	21,00 23,30	22,00 24,50	22,30 25,40
2. Бег на лыжах 3 км (мин., с) женщины или 5 км (мин., с) Бег на лыжах 5 км (мин., с) мужчины или 10 км (мин., с)	18,00 31,00 23,50 50,00	18,30 32,30 25,00 52,00	19,30 34,15 26,25 55,00	20,00 36,40 27,45 58,00	21,00 б/вр 28,30 б/вр
3. Плавание 50 м (мин., с) женщины или 100 м(мин., с) Плавание 50 м (мин., с) мужчины или 100 м (мин., с)	54,00 2,15 40,00 1,40	1,03 2,40 44,00 1,50	1,14 3,05 48;00 2,00	1,24 3,35 57,00 2,15	б/вр 4,10 б/вр 2,30
4. Прыжки в длину с места (см) женщины Прыжки в длину с места (см) мужчины	190 250	180 240	168 230	160 223	150 215
5. Прыжки в длину женщины Прыжки в длину мужчины	365 480	350 460	325 435	300 410	280 360
16. Подтягивание в висе лежа женщины	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о 1 стену (кол- во раз из каждой) женщины	12	10	8	6	4
8. Подъем переворотом в упор на перекладине, мужчины (кол- во раз)	8	5	3	2	1
9. В висе поднимание ног до касания перекладины, мужчины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
10. Профессионально-прикладная подготовка женщины, мужчины	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами				

Требования, тесты и их оценка в очках по профессионально-прикладной подготовке составляются кафедрами с учетом профиля выпускаемых специалистов (3-й раздел). К этому же разделу относятся и прикладные, естественные навыки. Передвижение на лыжах, плавание, являются обязательными. Можно использовать программные таблицы оценок. В каждом семестре рекомендуется планировать 2-3 теста данного раздела для выполнения студентами. Оценка определяется по средней сумме набранных очков.

Оценка практической подготовленности студентов

Оценка тестов физической, спортивно-технической и профессионально подготовкой	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий, изучают те разделы программы, требования и тесты, выполнение которых им доступно по состоянию здоровья.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег:
 - мужчины - 3 км;
 - женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах:
 - мужчины - 3 км,
 - женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в очках определяют кафедры физического воспитания с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья студентов.

В конце каждого семестра студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре, состоящий из трех разделов:

- 1) теоретические и методические знания, владение методическими умениями и навыками;
- 2) общая физическая и спортивно-техническая подготовка;

3) жизненно необходимые умения и навыки, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований и тестов определяются учебной частью вуза совместно с кафедрой физического воспитания.

Практические требования и тесты студенты выполняют в учебное время на контрольных соревнованиях. К ним допускаются студенты, регулярно посещавшие занятия и получившие достаточную подготовку. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, выполняют письменную контрольную работу, связанную с характером заболевания, и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

В конце 4-го года обучения проводится итоговая аттестация (экзамен) по физической культуре. К нему допускаются студенты при условии положительного тестирования по физической и профессионально-прикладной подготовке в последнем семестре. Аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы, при этом студент должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- иметь мотивационно-ценностное отношение в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

При окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы, степень овладения умениями и навыками, определяющих психофизическую готовность будущего специалиста. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса.

6. Организационно-методические особенности занятий в различных отделениях вуза

Все студенты, зачисленные в вуз, на основании данных медицинского осмотра и состояния здоровья, результатов контрольных испытаний (уровня физической и спортивной подготовленности) распределяются на 3 отделения: спортивное, основное и специальное.

На *спортивное отделение* зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивный разряд или выполнившие нормативы для зачисления в соответствующую группу. Учебные группы комплектуются по видам спорта с учетом спортивной квалификации и пола. Количественный состав группы зависит от спортивной квалификации:

- группа новичков и 3 разряд - 10-12 чел.;
- 2 разряд - 8-10 чел.;
- 1 разряд и выше - 6-8 чел.

Для спортивных игр в группе спортсменов 3 и 2 разрядов должно быть не менее 3-х составов команд, а в остальных - не менее двух. Численный состав групп определяется приказом ректора вуза по представлению кафедры.

Количество факультативных занятий на спортивном отделении увеличено до 8 часов: 3, 2 разряды - 2-4 часа, I разряд - 6 часов, КМС и МС - 8 часов. Учебный процесс направлен на повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта на основе разносторонней физической подготовленности и ГШФ подготовленности. Студенты выполняют обязательные требования и нормативы в сроки, установленные для основного отделения; занимающиеся по индивидуальному графику - в установленные сроки.

Спортивная специализация в вузах обязательно включает массовые виды спорта: спортивные игры, легкую атлетику, гимнастику, лыжный спорт и др., в зависимости от реальных условий. Система занятий строится в соответствии с основными закономерностями спортивной тренировки. При этом тренировочные циклы формируются с учетом экзаменационных сессий, чтобы не совмещать высокий уровень интеллектуальных и повышенных физических нагрузок на студентов спортивного отделения. В период сессий тренировки проводят по типу восстановительно-поддерживающих или восстановительно-подготовительных мезоциклов.

Целесообразно строить тренировочный процесс в форме полугодичных сдвоенных циклов, планируя "разведение" этапов соревнований и повышенных нагрузок с периодами сессий.

Студенты, имеющие достаточную спортивную подготовку, допускаются в спортивное отделение с 1-го курса, но без освобождения от теоретических и методико-практических занятий (федеральная программа 1994 года).

В *основное отделение* включаются студенты подготовительной и основной медицинских групп. Численность учебных групп 12-15 человек на 1 преподавателя.

По содержанию большинство занятий комплексные, но могут быть однородными (плавание, лыжный спорт). Обязательные и факультативные занятия в вузе по продолжительности времени 2-часовые. Чтобы добиться непрерывности поступательного процесса развития ОФП студентов необходимо проводить занятия с моторной плотностью 50-70% и тренирующим режимом выполнения ФУ (ЧСС - 130-190 уд. в мин.).

Проведение занятий с нагрузками малой (ЧСС - 110-130 уд. в мин.) и средней интенсивности (ЧСС - 130-160 уд. в мин.) в начале учебного дня сокращают время вработывания и сохраняют высокую работоспособность в течение учебного дня, тем самым способствуют повышению учебно-трудовой активности и профессиональной работоспособности студентов. Занятия с нагрузками высокой интенсивности (ЧСС свыше 160 уд. в мин.) лучше проводить на последней паре учебного расписания.

Установлено взаимоотношение изменений профессиональной работоспособности студентов в течение учебного года и процесса развития отдельных физических качеств. Так, в первой половине каждого учебного

полугодия при более высокой профессиональной работоспособности студентов развитие у них быстроты и скоростно-силовых качеств происходит эффективнее. Поддержание достигнутого уровня развития физических качеств во второй половине каждого полугодия обеспечивается за счет преимущественного использования на занятиях физических упражнений на развитие силы и выносливости с умеренной интенсивностью.

Студенты основного отделения, успешно выполнившие общие нормы и требования и быстро прогрессирующие, могут переводиться кафедрой физического воспитания в спортивное отделение (и наоборот) по желанию студентов после успешного окончания семестра или учебного года. Врачебный контроль студентов основного и спортивного отделений проводится в начале каждого учебного года врачами лечебно-профилактических учреждений, а также перед спортивными соревнованиями и после перенесенных заболеваний и травм. Освобождение студентов врачами от занятий может носить только временный характер. Студенты, освобожденные на длительный срок, зачисляются в специальное отделение для освоения доступных разделов учебной программы.

В *специальное учебное отделение* включают студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии и отнесенные к специальной медицинской группе. Учебные группы комплектуются в количестве не более 15 человек на одного преподавателя с учетом пола, уровня физической работоспособности и характера заболевания. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 45 мин. за счет часов, выделяемых на учебные занятия. Необходим индивидуально-дифференцированный подход к каждому студенту.

Занятия являются обязательными и имеют оздоровительно-восстановительную направленность ("физическая реабилитация"). Задачи учебного процесса:

- укрепление здоровья, закаливание и повышение физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и ликвидация остаточных явлений после заболевания;
- обеспечение профессионально-прикладной подготовленности;
- овладение знаниями для самостоятельных занятий и составления комплексов упражнений.

Студенты специального отделения находятся под углубленным врачебно-педагогическим контролем. Обследования состояния здоровья проводятся трижды в год. Критерии оценки эффективности учебного процесса - улучшение показателей. Перевод студентов в специальное отделение может проводиться в любое время учебного года по медицинскому заключению.

Содержанием учебных занятий является расширенное изучение теоретического материала, включая дополнительные темы по профилактике и ЛФК. Практика включает: силовые упражнения; легкоатлетические упражнения; бег на короткие и длинные дистанции; прыжки, метания; плавание; передвижение на лыжах; общеразвивающие упражнения с

предметами и др.; профессионально-прикладные и специальные (на ликвидацию функциональных нарушений) упражнения.

Учебные занятия отличаются невысокой моторной плотностью (за исключением занятий с применением циклических упражнений умеренной интенсивности - продолжительный бег и др.), увеличением времени на подготовительную и заключительную части. К концу семестра моторная плотность постепенно повышается, продолжительность основной части занятия увеличивается. Возрастает значение индивидуализации нагрузок в соответствии с функциональными возможностями организма. Соревновательный метод используется при выполнении упражнений ив технику и чистоту (точность), координацию движений. На занятиях большое внимание уделяется постановке правильного дыхания, формированию и восстановлению осанки.

Студенты, имевшие временные функциональные отклонения и восстановившие их, переводятся в основное отделение.

7. Самодеятельные формы занятий

Внеучебные формы занятий физической культурой могут быть элективными или организованными на самодеятельной основе. Совет вуза, спортивный клуб и другие общественные организации могут создавать спортивные секции, группы по любому виду спорта или системам физических упражнений с вовлечением всех желающих студентов. Они проводятся за счет средств местных бюджетов и бюджетов шефствующих организаций. Кафедра физического воспитания выделяет время и предоставляет обслуживающий персонал на спортивных базах вуза для самодеятельных занятий студентов.

Спортивный клуб как первичная организация ДСО, опираясь на широкое развитие самодеятельности студентов, организует массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу при активном участии кафедры физического воспитания. Участвуют в организации также и общественные организации. Руководство массовым движением правления спортивного клуба - отличительная особенность вуза по сравнению с общеобразовательной школой, ПТУ и ССУЗами, где возглавляет и организует эту работу совет коллектива физической культуры. Другой отличительной особенностью является работа спортивного клуба не только со студентами, но и привлечение профессорско-преподавательского состава и сотрудников института. В вузах не проводятся дни здоровья и спорта. В остальном оздоровительные физкультурно-массовые формы аналогичны проводимым в ПТУ и средних учебных заведениях, хотя они имеют свои особенности. Режим двигательной активности студентов должен составлять 6-8 часов в неделю.

Правление спортивного клуба

- секции ОФП,
- спортивные секции,

- туризм (альпинизм),
- группы здоровья,
- клубы любителей бега и др.,
- внутривузовские соревнования,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в общежитии,
- оздоровительно-спортивные лагеря,
- спортивные праздники и вечера,
- смотры-конкурсы.

Группы здоровья комплектуются, как правило, из числа преподавателей, аспирантов и сотрудников института. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 45-90 мин. Содержание занятий зависит от наличия (аренды) спортивной базы и включает: ОРУ, ходьбу, бег, ритмическую гимнастику, ФУ на тренажерах, спортивные и подвижные игры, плавание, восстановительные мероприятия.

Клубы любителей бега, велоспорта и др. организуются при наличии не менее 50 человек, желающих заниматься оздоровительными формами ФУ и С; *группы по интересам* - при любом количестве желающих. Основные задачи: здоровый досуг, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательных функций и повышение общей работоспособности, овладение основами техники в избранном виде спорта или системой физических упражнений. Занятия проводятся, как правило, преподавателями (тренерами) кафедры физического воспитания (почасовиками). Занимающиеся ведут дневник самоконтроля.

Внутривузовские соревнования. В каждом вузе разработана система соревнований, начиная от соревнований между учебными группами на первенство курса по массовым видам спорта и многоборью ГТО и заканчивая соревнованиями на первенство института (университета) между спортивными командами факультетов. Комплексный зачет в спартакиаде вуза и место факультета обычно определяется не только по результатам выступлений спортивных команд в соответствии с Положением о соревновании, но и по показателям академических групп в массовых видах (кроссы, многоборья ГТО и др.), т.е. всех студентов.

Основными показателями спортивной работы вуза являются:

- количество студентов-разрядников (показатель массовости);
- результаты выступлений сборных спортивных команд института на межвузовской спартакиаде;
- высшее спортивное мастерство (количество МС и МС международного класса, очки за выступления на чемпионатах и первенствах России, на международной арене).

Большое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе в общежитии, созданию при нем спортивной базы, наличию тренажеров. Это дополнительный и важный резерв для привлечения каждого студента к участию в физкультурно-массовых мероприятиях и занятиях спортом, эмоциональному отдыху и восстановлению работоспособности.

Спортивно - оздоровительные лагеря. Каждый вУ³ имеет, как правило, спортивно-оздоровительный лагерь (в лесной зоне» горах или на море) с благоприятными условиями для занятий ФК и С,

закаливания и активного отдыха, приобретения навыков общественной физкультурной деятельности. Жизнь в лагере основана на коллективном управлении и самообслуживании. Режим дня спортивного лагеря включает: утреннюю зарядку, оздоровительные и учебные занятия по ФВ, тренировочные занятия в избранном виде спорта, туристические походы и массовые пробеги, внутрилагерные соревнования по многоборью ГТО и спортивным играм, межлагерные спортивные встречи, физкультурно-спортивные развлечения (аттракционы), участие в трудовых процессах, закаливающие процедуры.

При проведении массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы кафедра создает условия для самостоятельных занятий, оказывает спортивному клубу и общественным организациям методико-практическую помощь в работе спортивных секций и оздоровительных групп, в проведении соревнований, спортивных праздников, в организации и проведении оздоровительно-спортивных мероприятий и смотров-конкурсов.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Цель и задачи физического воспитания в ПТУ.
2. Построение учебного процесса в ПТУ.
3. Профессионально-прикладная подготовка учащихся.
4. Организация занятий физической культурой, спортом и туризмом во внеучебное время.
5. Особенности задач по физическому воспитанию студентов средних специальных учебных заведений.
6. Структура и содержание программы по физическому воспитанию студентов.
7. Комплектование учебных групп и особенности проведения занятий со студентами различных медицинских групп.
8. Контрольный раздел программы по физическому воспитанию студентов.
9. Двигательная активность студентов и рекомендуемые формы занятий.
10. Цель и задачи физического воспитания студенчества.
11. Функции кафедры физического воспитания.
12. Документы планирования кафедры.
13. Построение учебного процесса.
14. Контроль и оценка успеваемости студентов.
15. Комплектование и особенности учебного процесса в спортивном отделении.
16. Методика проведения занятий в основном отделении.
17. Задачи и содержание занятий в специальном отделении.
18. Организация и формы самостоятельных занятий.