

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный геологоразведочный университет
имени Серго Орджоникидзе»
(МГРИ-РГГРУ)**

ПРИНЯТО

Решением Ученого совета

МГРИ-РГГРУ

Протокол № 28 от 08 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор МГРИ-РГГРУ

В. И. Лисов

« 28 » 08 2014 г.



**ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
на 2014-2015 г.г.**

Москва 2014

Порядок и организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями следующих документов:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования (ФГОС 3).
2. Устав ФГБОУ ВПО «Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе» (МГРИ-РГГРУ). Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от «23» мая 2011 г. № 1700.

Утверждено на заседании кафедры физического воспитания от « 2 »
_____ (09) _____ 20__ г., протокол № 2__

Зав. кафедрой



доц. Гулакки С.А.

Содержание	Стр.
1. СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	4
3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	4
4. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ (УСПЕВАЕМОСТИ) СТУДЕНТОВ	7
5. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) (ПЕРЕЧЕНЬ ОБУЧАЮЩИХ, КОНТРОЛИРУЮЩИХ И РАСЧЕТНЫХ ПРОГРАММ, ДИАФИЛЬМОВ, КИНО- И ТЕЛЕФИЛЬМОВ И Т.Д.)	7
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	8
7.1. <i>Методические рекомендации к практическим занятиям по физической культуре</i>	
7.2. <i>Методические рекомендации для студентов специальной медицинской группы по написанию реферата</i>	9
7.3. <i>Методические рекомендации для преподавателя</i>	13
7.3.1. <i>Примерное содержание учебно-тренировочных занятий (УТР) по легкой атлетике</i>	13
7.3.2. <i>Примерное содержание учебно-тренировочных занятий по волейболу</i>	15
7.3.3. <i>Примерное содержание учебно-тренировочных занятий по баскетболу</i>	17
8. МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ	19
9. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ	20
10. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ, ПОЛУЧИВШЕМУ ТРАВМУ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	22
11. ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	25
12. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ	25

1. СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кафедра является структурным подразделением высшего учебного заведения и осуществляет учебную, методическую, научную, физкультурно-спортивную, оздоровительную и воспитательную работу. Деятельность кафедры направлена на формирование у студентов теоретических знаний в области физической культуры и спорта, внедрение здорового образа жизни, укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта, совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание высокого уровня физической культуры и моральных качеств.

Для решения задач по физическому воспитанию студентов кафедра осуществляет следующие функции:

- проводит учебные занятия по дисциплине «Физическая культура»;
- разрабатывает рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»;
- организует материально-техническое и методическое обеспечение учебного процесса, подготовку учебников, учебных пособий, разработку учебно-методических материалов по проведению всех видов учебных занятий (учебно-методических комплексов);
 - обеспечивает непрерывное повышение качества преподавания учебной дисциплины «Физическая культура»;
 - принимает участие в работе научно-исследовательских подразделений высшего учебного заведения и других организациях;
 - организует проведение научно-исследовательской работы со студентами;
 - проводит зачеты и иные формы текущего и итогового контроля успеваемости студентов, анализирует их результаты;
 - содействует в подготовке и повышении квалификации научно-педагогических кадров, изучает, обобщает и распространяет опыт работы лучших преподавателей, оказывает помощь молодым преподавателям в овладении педагогическим мастерством;
 - обсуждает завершенные научно-исследовательские работы, дает рекомендации для их публикации, принимает участие во внедрении результатов исследований в практику;
 - рассматривает диссертации, которые представляются для защиты членами кафедры или по поручению руководства высшего учебного заведения (факультета) другими соискателями;
 - проводит научные исследования по важнейшим проблемам и направлениям, которые соответствуют профилю кафедры;
 - совместно со спортивным клубом высшего учебного заведения организует и проводит физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу среди обучающихся и сотрудников;
 - содействует формированию здорового образа жизни обучающихся и укреплению их здоровья на основе использования физкультурно-оздоровительных технологий и учебных программ.

В целях развития усилий профессорско-преподавательского состава кафедры и работников институтов, контроля над организацией учебного процесса, физкультурно-спортивной и оздоровительной работы заведующий кафедрой по согласованию с директорами институтов из числа преподавателей кафедры физического воспитания назначает ответственного за физическое воспитание студентов в институтах.

Преподаватель, ответственный за физическое воспитание студентов на факультете:

- обеспечивает организацию и проведение зачетов по дисциплине «Физическая культура» в учебных группах факультета;
- осуществляет планирование, организацию и проведение массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий совместно с деканатом;

- участвует в комплектовании сборных команд факультета по видам спорта, обеспечивает подготовку и организацию их для участия в спортивных соревнованиях на первенство вуза;

- оказывает помощь студентам-спортсменам в целях успешного сочетания обучения с активными занятиями спортом;

- ведет учет по всем разделам работы на факультете по физическому воспитанию и спорту, ежегодно готовит на совет факультета информацию о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов;

- обеспечивает проведение работы по наглядной агитации физической культуры и спорта на факультете;

- составляет отчет о работе по физическому воспитанию на факультете.

Заведующим кафедрой также из числа преподавателей кафедры назначается ответственные за учебно-методическую, научную и спортивно-оздоровительную работу.

Преподаватель, ответственный за учебную работу:

- осуществляет подготовку графика учебного процесса, учебных программ, расписание учебных занятий;

- проводит анализ качества и эффективности учебной работы, обобщение и внедрение передового опыта по совершенствованию учебно-воспитательного процесса;

- обеспечивает контроль за выполнением учебной нагрузки среди преподавателей;

- содействует выполнению распоряжений и решений кафедры, индивидуальных планов преподавателей кафедры;

- обеспечивает прохождение медицинского обследования студентов, распределение их по учебным отделениям для занятий физической культурой;

- проводит мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой и спортом со студентами;

- осуществляет подготовку и проведение учебно-методических семинаров;

- составляет отчет кафедры по разделу учебной работы за учебный год и представляет его для утверждения на заседании кафедры.

Преподаватель, ответственный за научно-исследовательскую работу:

- осуществляет планирование, организацию и проведение на кафедре научно-исследовательской работы;

- обеспечивает руководство научно-исследовательской работой студентов на кафедре и организует подготовку научных конференций;

- разрабатывает и внедряет в учебный процесс новые образовательные технологии;

- обеспечивает организацию работу на кафедре научно-исследовательской лаборатории;

- осуществляет анализ научно-исследовательской работы преподавателей и представляет результаты работы за учебный год на заседании кафедры;

- составляет отчет кафедры по разделу научно-исследовательской и научно-методической работы и представляет его для утверждения на заседании кафедры.

- организует и поводит ежегодный мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Преподаватель, ответственный за физкультурно-спортивную и оздоровительную работу:

- осуществляет планирование совместно с профсоюзной организацией студентов (и другими общественными организациями) выполнение календарного плана физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;

- осуществляет контроль над организацией и проведением физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий во внеучебное время;

- проводит разъяснительную работу среди студентов и преподавателей высшего учебного заведения по формированию навыков здорового образа жизни;

- осуществляет подготовку раздела рабочей программы и контроль за планированием учебно-тренировочного процесса в учебных группах учебно-спортивного отделения;
- обеспечивает проведение спортивных соревнований;
- осуществляет контроль за учебно-тренировочным процессом студентов-спортсменов сборных команд вуза;
- проводит анализ и готовит годовой отчет кафедры по разделу физкультурно-спортивной и оздоровительной работы для утверждения его на заседании кафедры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках блока Б4 ФГОС 3 ВПО по направлению подготовки бакалавров в объеме 400 час/2 зач.ед.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

Дисциплина «Физическая культура» имеет базовую (обязательную) часть и вариативную (профильную), устанавливаемую вузом. Вариативная (профильная) часть дает возможность расширения и (или) углубления знаний, умений и навыков, определяемых содержанием базовой части, позволяет студенту получить углубленные знания и навыки для успешной профессиональной деятельности и (или) для продолжения профессионального образования в магистратуре.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья кафедра устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре с учетом состояния их здоровья.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Организационные аспекты курса включают:

- формирование учебных групп по 15 человек с учетом пола, здоровья, физической подготовленности (форма организации на усмотрение кафедры физического воспитания);
- формирование групп для лиц с ослабленным здоровьем;
- формы учета посещаемости;
- фонды оценочных средств и формы аттестации.

Занятия по физической культуре студентов очной формы обучения планируются и проводятся на протяжении 3-х лет обучения в вузе. Основной формой учебного процесса являются обязательные учебные занятия в соответствии с учебными планами по направлениям подготовки и рабочей программой по дисциплине «Физическая культура».

Учебный процесс по физическому воспитанию осуществляется в учебных группах (отделениях), которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании:

- результатов медицинского обследования;
- анализа состояния психического и физического здоровья студента;
- результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации;
- интереса студентов и их отношения к конкретному виду (видам) спорта.

Учебные группы формируются численностью не более 15 человек с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. Для проведения занятий лекционного типа учебные группы по одной специальности или направлению подготовки могут объединяться в учебные потоки. При необходимости возможно объединение в один учебный поток учебных групп по различным

специальностям и (или) направлениям подготовки. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья кафедра устанавливает отдельные требования.

Работа по диспансеризации и врачебному контролю состояния здоровья студентов проводится в организациях здравоохранения (поликлиниках), осуществляющих медицинское обследование состояния их здоровья в течение всего периода обучения в высшем учебном заведении.

Время и место прохождения медицинского обследования (врачебного контроля) студентов определяются администрацией высшего учебного заведения совместно с организациями здравоохранения (поликлиниками).

По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) студенты по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую и группу лечебной физической культуры.

В соответствии с результатами медицинского обследования для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Основное отделение

В основное отделение могут быть зачислены студенты, отнесенные к подготовительной или основной медицинской группе. Практический учебный материал для основного отделения разрабатывается преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

Специальное отделение

В специальное отделение могут быть зачислены только студенты, отнесенные к специальной медицинской группе и лечебной физической культуры. Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями специальных медицинских групп кафедры физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Численность учебной группы в специальном учебном отделении - 8 - 12 студентов.

Студенты группы лечебной физической культуры занимаются в лечебных учреждениях (при поликлиниках по месту жительства). Для подтверждения занятий они приносят справку о прохождении курса лечебной физической культуры на официальном бланке лечебного учреждения с печатью и подписью главного врача.

При наличии педагогических кадров, имеющих медицинское образование и соответствующую квалификацию, занятия с группами ЛФК могут организовываться и проводиться в высшем учебном заведении.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, также зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Спортивное отделение

В спортивное отделение могут быть зачислены только студенты, имеющие медицинский допуск к занятиям соответствующим видом спорта и успешно прошедшие тренерский отбор. В учебных группах спортивного отделения (группах спортивного совершенствования или спортивных секциях) ведется работа по спортивному совершенствованию студентов в выбранном ими виде спорта. Практический учебный материал групп спортивного совершенствования по видам спорта разрабатывается преподавателями кафедры физического воспитания. Занятия спортивного отделения проходят вне основной сетки расписания учебных занятий факультетов.

Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями вуза для проведения учебно-тренировочного процесса.

В каждом институте (факультете) занятия физической культурой проходят по утвержденному расписанию. Студенты разделяются по своим группам и преподавателям в рамках дисциплины «Физическая культура» и занимаются на соответствующей спортивной базе. Перечень всех учебных групп студентов с указанием места, времени и ответственного преподавателя представлены в общем расписании.

Перемещение учащихся из одной учебной группы в другую возможно лишь в установленном на кафедре физического воспитания порядке.

Учебные занятия проводятся в форме: методико-практических, практических, контрольных.

Обязанности студентов:

- систематически посещать учебные занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития, за физической и спортивной подготовленностью;
- выполнять необходимые тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности;
- активно овладевать знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься утренней и производственной гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, спортом и туризмом, выполнять необходимый недельный двигательный режим, используя консультации преподавателя;
- укреплять здоровье, повышать свою физическую подготовленность, совершенствовать спортивное мастерство;

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

4. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ (УСПЕВАЕМОСТИ) СТУДЕНТОВ

Студенты всех учебных отделений, выполнившие требования рабочей программы по физической культуре, сдают зачет в каждом семестре в виде тестов по методическо-практическому и практическому разделам. Итоговая оценка определяется по сумме результатов, показанных студентом по всем видам учебной деятельности.

Обязательными условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований методико-практического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья;
- формирование умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- методико-практический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку. При тестировании физической подготовленности (практический раздел) оценка суммируется.

Сроки и порядок выполнения зачетов, контрольных упражнений и нормативов определяются кафедрой физического воспитания на весь учебный год.

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца), а также студенты, занимающиеся в группах ЛФК при организациях здравоохранения (поликлиниках), сдают зачет на кафедре физического воспитания на основании следующих требований по разделу дисциплины «Физическая культура»:

- оценки уровня методико-практических знаний с включением контрольных вопросов по дисциплине «Физическая культура»;
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются на кафедре, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе, факультете.

5. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) (ПЕРЕЧЕНЬ ОБУЧАЮЩИХ, КОНТРОЛИРУЮЩИХ И РАСЧЕТНЫХ ПРОГРАММ, ДИАФИЛЬМОВ, КИНО- И ТЕЛЕФИЛЬМОВ И Т.Д.)

1. Видеокассеты по проведению урока аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики

2. Видеоролики по обучению бегу по пересеченной местности (кросс), 3000м и 5000 м
3. Видеоролики по обучению технике игры в волейбол
4. Видеоролики по обучению технике игры в баскетбол
5. Видеоролики по обучению ЗОЖ, отказу от вредных привычек

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 игровой спортивный зал, 2 тренажерных зала, 1 зал единоборств, 1 зал гимнастики, 1 зал аэробики;

- спортивное оборудование: спортивные тренажеры 20 шт., 1 стол для настольного тенниса;
- спортивный инвентарь: игровые виды спорта – 40 шт., для видов единоборств – 40 шт., для гимнастики и аэробики – 40 шт.;
- административное оборудование: аудио-видео система в зале аэробики, 2 компьютера, 2 принтера.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

7.1. Методические рекомендации к практическим занятиям по физической культуре

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения. На учебно-тренировочных занятиях студенты обязаны выполнять следующие правила.

а) памятка студенту-первокурснику:

- 1) студент 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр;
- 2) допуском к занятиям по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания;
- 3) зачет студент получает только у того преподавателя, у которого он числится в журнале;
- 4) освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер;
- 5) пропуски занятий по болезни будут являться уважительной причиной только в том случае, если студент предъявляет медицинскую справку, свидетельствующую о его болезни и освобождении от занятий физической культурой на конкретный период времени. Справка может быть выдана любым лицензированным медицинским учреждением. Преподаватель имеет право (и часто им пользуется) проверить подлинность справки звонком в то учреждение, в котором она была выдана студенту.
- 6) **Важно: справку об освобождении от занятий физической культурой необходимо передать преподавателю не позднее, чем в течение двух недель с момента окончания срока освобождения. В противном случае занятия, пропущенные в период освобождения, считаются пропущенными по неуважительной причине.**

7) перезачеты по физической культуре с предыдущего семестра не предусмотрены;

8) студенты, пропустившие учебные занятия, к выполнению зачетных требований и контрольных тестов допускаются после отработки пропущенных занятий;

9) переход студента из учебной группы в спортивное отделение осуществляется по заявлению на имя зав. кафедрой по согласованию с зам. декана по физвоспитанию, преподавателем физвоспитания и тренером по виду спорта;

10) студенты, желающие заниматься по форме дополнительных платных услуг должны в обязательном порядке посещать учебные занятия по физическому воспитанию.

б) практические требования к уровню освоения дисциплины и условия получения зачета

В результате изучения учебной дисциплины студенты должны:

– владеть:

- опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;

- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

- методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. Для допуска к зачету необходимо выполнить условия: регулярно посещать занятия, участвовать в спортивно-массовых мероприятиях кафедры, выполнить контрольные тесты (таблица 1) и успешно ответить на контрольные вопросы по теории.

Условие допуска к контрольным тестам - регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты, пропустившие учебные занятия допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому разделу программы и готовят реферат.

Кроме контрольных тестов для допуска к зачету студенты должны правильно (80%) ответить на контрольные вопросы по теории.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть

поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

7.2. Методические рекомендации для студентов специальной медицинской группы по написанию реферата

Реферат по физической культуре является важным элементом учебного процесса. Цель реферата состоит в расширении, углублении и закреплении системы специальных знаний в области физической культуры. Подготовка и написание реферата способствуют воспитанию творческого начала, самостоятельности, дает студентам возможность приобрести умения ориентироваться в большом потоке информации, получить навыки в подборе, систематизации, анализе и обобщении материалов, полученных из литературных источников.

1. Основные требования, предъявляемые к реферату.

1. При написании реферата должны быть использованы учебно-методическая, специальная и научно-популярная литература.

2. При написании реферата необходимо использовать не менее 5 литературных источников.

3. В тексте должны быть сноски на источники и авторов.

4. Конспекты упражнений должны быть представлены в виде таблиц с описанием упражнений, их дозировки и методических указаний. Методики, приводимые в реферате, можно изображать в виде схем.

5. Реферат должен быть написан грамотно, четко и логично, аккуратно и правильно оформлен.

6. По согласованию с преподавателем реферат может быть представлен как в печатном, так и в электронном варианте (диск 3,5А). 7. Не допускается перепечатка рефератов из электронных источников (коллекции рефератов Internet Explorer и т.д.). Реферат должен быть подготовлен самим студентом на основе самостоятельного изучения литературных данных по тематике реферата.

8. Подготовленный и правильно оформленный реферат должен быть представлен преподавателю в установленные сроки.

2. Основные этапы выполнения работы.

1. Выбор темы.

2. Подбор и предварительное ознакомление с литературой по теме.

3. Составление плана реферата и обсуждение его с преподавателем.

4. Изучение отобранных литературных источников.

5. Написание реферата.

6. Оформление реферата.

7. Собеседование по реферату.

Тематика рефератов разрабатывается кафедрой физического воспитания на основании учебной программы и зачетных требований по предмету «Физическая культура» и доводится до сведения студентов. В конце приведена примерная тематика рефератов по курсам. Каждая тема может быть выбрана только одним студентом (за исключением тем, которые допускают конкретизацию). Например, по теме «Физическая культура при сколиозе» могут быть написаны следующие рефераты:

Умение подобрать необходимую литературу является важной предпосылкой успешного написания реферата. Подбор литературы осуществляется на основе изучения каталогов в библиотеках, а также ознакомления с содержанием журналов оздоровительной направленности, литературы серии «Физкультура и спорт», «Наука спорту» и других.

Подбор литературы студент осуществляет самостоятельно, при необходимости консультируясь с преподавателем. Предварительное ознакомление с литературой позволяет студенту ориентироваться в основных направлениях темы.

На основе предварительного ознакомления с литературой составляется план реферата. Обычно реферат включает введение, один-два параграфа, заключение, список использованной литературы. План следует тщательно продумать и обосновать, он должен раскрывать основное содержание реферата. План должен быть согласован с преподавателем.

После одобрения плана руководителем следует приступить к детальному изучению литературы. Выписки рекомендуется делать на отдельных карточках или листах, причем писать целесообразно на одной стороне листа с тем, чтобы затем удобнее было их группировать по разделам, сопоставлять точки зрения разных авторов.

Если материал по теме реферата имеется в учебниках, начинать следует с изучения соответствующего его раздела. Однако надо иметь в виду, что по некоторым из предлагаемых тем (2 – 3 курс) материал в учебниках либо совсем не изложен, либо значительно устарел. В этих случаях целесообразно сначала ознакомиться с методической и научно-популярной литературой, начиная с последних лет, а потом публикациями в журналах. При конспектировании особое внимание необходимо обратить на аккуратную и точную запись прочитанного. Прежде всего на карточке или листе следует указать библиографические данные источника (автор, название, ответственный редактор, место и год издания). Примеры правильного оформления этих сведений для разных источников и список рекомендуемой литературы приведены в приложении 5.

Главные мысли записываются в виде цитат (с указанием соответствующих страниц). Особо следует выделить проблемные, дискуссионные вопросы. Необходимо изучить позиции разных авторов, их аргументы, чтобы затем изложить в реферате разные подходы к проблеме, сформулировать свое мнение.

После тщательного изучения литературы следует приступить к написанию текста.

Реферат включает: введение, один-два параграфа - основная часть, заключение, список использованной литературы.

Общий объем реферата 15 – 20 страниц машинописного текста.

6. Оформление реферата.

Реферат состоит из:

1. Титульного листа
2. Содержания
3. Собственного текста (введения, основной части, заключения);
4. Списка использованной литературы.

Текст пишется на одной стороне стандартного листа (А4) в текстовом редакторе Microsoft Word 14 кеглем Times New Roman одинарным межстрочным и стандартным межсимвольным интервалами с полями (слева – 2 - 2,5 см, справа 1 - 1,5 см, сверху и снизу 2 - 2,5 см.), выравнивание - по ширине. Все листы нумеруются (первой страницей является титульный лист, на котором номер страницы не указывается). Номер страницы ставится внизу в центре.

Все цитаты и цифровые данные должны иметь ссылки на источники. Ссылки помещаются после цитаты в квадратных (либо круглых) скобках, указывается номер источника в списке использованной литературы и страница, например: (4, с. 43-45). Примеры библиографических описаний приведены в приложении 5. Таблицу следует помещать после упоминания о ней в тексте. Она должна иметь порядковый номер, название, ссылку на источник.

Во время собеседования по реферату преподаватель выявляет степень усвоения студентом материала по теме, то, насколько самостоятельно он работал, хорошо ли ориентируется в работе. Студент сначала кратко излагает основное содержание реферата, а затем отвечает на вопросы преподавателя (если они возникают). При достаточно полном освещении темы реферат может быть зачтен без собеседования.

Сроки сдачи реферата устанавливаются кафедрой физического воспитания. Студент, не сдавший реферат в срок или не прошедший собеседование, не допускается к зачету по физическому воспитанию.

3. Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

1. Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
6. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

10. Физическая культура и здоровый образ жизни.
11. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
12. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
19. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
20. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7.3. Методические рекомендации для преподавателя

Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» построен с целью формирования у студентов ориентировочной основы для последующего усвоения материала методом самостоятельной работы. Содержание лекций должно отвечать следующим дидактическим требованиям:

- изложение материала от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- логичность, четкость и ясность в изложении материала;
- возможность проблемного изложения, дискуссии, диалога с целью активизации деятельности студентов;
- тесная связь теоретических положений и выводов с практикой и будущей профессиональной деятельностью студентов.

Для контроля знаний студентов в каждом семестре разработаны контрольные вопросы.

В программном материале практических занятий содержатся: ОФП, легкая атлетика и ППФП.

7.3.1. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий (УТР) по легкой атлетике

(24 час)

УТЗ№ 1

1. Обучение преодолению препятствий на кроссовой дистанции (ям, бугров, кустарников) в ходьбе и медленном беге.

2. Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью: девушки – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 4x800 м в чередовании с 200 м ходьбы, бег 200 м.

УТЗ№ 2

1. Преодоление препятствий на дистанции кросса 100–200 м (ям, бугров, кустарников).

2. Тренировка в беге со старта группой. Медленный бег с равномерной скоростью: девушки – бег 100 м, ходьба 100 м, бег 4x800 м в чередовании с 200 м ходьбы, бег 100 м; юноши – бег 100 м, ходьба 100 м, бег 5x800 м в чередовании с 200 м ходьбы, бег 100 м.

УТЗ№ 3

1. Преодоление препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников) на дистанции 100–300 м.

2. Тренировка в беге со старта группой. Медленный бег с равномерной скоростью: девушки и юноши – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 3x100 м в чередовании с 300 м ходьбы, бег 4x100 м в чередовании с 300 м ходьбы, бег 200 м.

УТЗ№ 4

1. Тренировка в преодолении препятствий на дистанции кросса на отрезках 100–400 м.

2. Старт группой в кроссовом беге. Медленный бег с равномерной скоростью: девушки – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 3x100 м в чередовании с 200 м ходьбы, бег 200 м; юноши – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 4x1000 м в чередовании с 200 м ходьбы, бег 200 м.

УТЗ№ 5

1. Бег с изменением скорости на кроссовой дистанции (по ходу бега ускорение до 100 м – 3–4 раза). Кроссовый бег: девушки – 18 мин., юноши – 23 мин.

УТЗ№ 6

1. Тренировка в беге со старта. Кроссовый бег на дистанции: девушки – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 3x100 м в чередовании с 200 м ходьбы; юноши – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 4x1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 200 м, ходьба 100 м.

УТЗ№ 7

1. Командный эстафетный бег с преодолением 3–4 препятствий на местности.
2. Тренировка в беге со старта группой. Кроссовый бег: девушки – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 3x1000 м в чередовании с 300 м ходьбы; юноши – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 3x1000 м в чередовании с 200 м ходьбы.

УТЗ№ 8

1. Командный эстафетный бег с преодолением 4–5 препятствий на местности.
2. Старт группой. Бег с равномерной скоростью. Кроссовый бег: юноши – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 4x1000 м, ходьба 200 м, ходьба 100 м, бег 200 м; девушки – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 3x1000 м в чередовании с 200 м ходьбы.

УТЗ№ 9

1. Бег с изменением скорости. Кроссовый бег: девушки – 18–20 мин., юноши – 22–25 мин.
2. Кроссовый бег с равномерной скоростью на дистанции: девушки – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 3x1000 м в чередовании с 100 м ходьбы; юноши – бег 600 м, ходьба 100 м, бег 4x1000 м в чередовании с 100 м ходьбы.

УТЗ№ 10

1. Изучение низкого старта, бег со старта, бег по дистанции.
2. Прием контрольных нормативов в кроссовом беге.

УТЗ№ 11

1. Тренировка в беге 100 м.
2. Бег на 40-60 м со старта: 3-4 раза x 1-2 серии с произвольным отдыхом до восстановления дыхания (переход от стартового разбега к бегу по дистанции и развитие максимальной скорости).
3. Прием контрольных нормативов в беге 100м

УТЗ№ 12

1. Тренировка в беге 100 м. Бег на 10-20 м со старта: 3-5 раз x 2-4 серии (отработка старта и стартового разбега).
2. Прием контрольных нормативов в кроссовом беге

7.3.2. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий по волейболу

(28 час)

УТЗ №1.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста.

3.

Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

УТЗ №2.

1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3.

Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

УТЗ №3

1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче.

3. Обучение нижней прямой подаче.

УТЗ №4

1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.

УТЗ №5

1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.

УТЗ №6

1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3.

Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

УТЗ №7

1. Обучение приему и передаче мяча

сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи.

3. Тактика первых и вторых передач.

УТЗ №8

1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.

УТЗ №9

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2.

Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.

УТЗ №10

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя

руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность). 3, Физическая подготовка.

УТЗ №11

Теоретическое занятие.

1. Краткий обзор развития волейбола— 1 час. Характеристика волейбола как средства

физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Крупнейшие соревнования по волейболу.

2. Правила игры в волейбол — 1 час.

УТЗ №12

1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков

приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.

1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема

и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой

подачи.

УТЗ №13

1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование

навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков

нижней подачи и приема мяча с подачи.

УТЗ №14

1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

7.3.3. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий по баскетболу

(28 час)

УТЗ №1

Рассказ и разучивание стойки баскетболиста. Беговые упражнения с передвижениями спиной, боком, прямо в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте с элементами переводов мяча и жонглированием (в две шеренги напротив). Прием и передача мяча двумя от груди в парах на месте; то же после ведения с забеганием. Проведение эстафеты с ведением мяча в колоннах (передача под ногами).

УТЗ№2

Совершенствование передвижения в стойке Проведение беговых упражнений. Проведение единоборств в парах с осаливанием колен, стоп соперника. Повторить передачи мяча в парах с ведением и забеганием (с мячом: второй на месте выполняет упражнения по заданию; без мяча: второй на месте выполняет переводы и жонглирование). Проведение передачи мяча в тройках (2x1) на встречу с забеганием на быстроту выполнения кол-ва раз. Проведение подвижной игры «Передал – садись» с ведением.

УТЗ№3

Проведение беговых упражнений. Учить остановке в два шага; прыжком. Проведение передачи мяча после ведения с выполнением заданий (маятник, ведение правым, левым боком, касания линий, остановка прыжком) во встречных колоннах. Проведение эстафеты с ведением и переводами мяча у стойки («восьмерка») под ногами в колоннах.

УТЗ№4

Проведение беговых упражнений с выполнением остановок в 2 шага и прыжком. Учить стойке защитника спиной вперед приставным шагом в движении «змейкой». Совершенствовать ведение мяча на месте с переводами (игра «Зеркало» - повтори за мной)..Учить ведению мяча в движении дальней рукой от стойки при выполнении «змейки» в колоннах (2 – 3 мяча) Проведение подвижной игры: «Передал – садись» с ведением «змейкой».

УТЗ№5

Проведение беговых упражнений с выполнением: остановок прыжком, передвижения в стойке защитника «змейкой». Повторить единоборство в парах с осаливанием колен, стоп соперника. Проведение передачи мяча после ведения (с переводами: маятник, восьмерка, вращение после остановки в 2 шага, ведение челноком) во встречных колоннах. Проведение игры: «Мяч своему» по времени на количество передач (в 3 команды).

УТЗ№6

Проведение беговых упражнений; передвижения в упорах «Тараканчики» и в парах. Совершенствовать передачи после ведения во встречных колоннах (урок № 5). Проведение передачи мяча в тройках с забеганием на свободное место, по треугольнику. Учить броску с короткой дистанции двумя от груди в колоннах с подбором и забеганием в свою.

УТЗ№7

Проведение беговых упражнений с выполнением передвижений в стойке баскетболиста; защитника, с ускорениями. Совершенствуя технику ведения мяча в движении вокруг стоек дальней рукой «змейкой», Проведение контрольного зачета. Учить броскам двумя от груди с короткой дистанции от щита сбоку в колоннах с забеганием в другую. Проведение игры: «Мяч капитану» с ограничением в ведении.

УТЗ№8

Проведение беговых упражнений с ведением и передачей мяча в 4 колоннах по «восьмерке» с забеганием. Совершенствовать передачи мяча во встречных колоннах (по 2) с забеганием, то же в 4 колоннах с передачей по диагонали и забеганием в колонну напротив. Совершенствовать броски двумя от груди от щита с боку на 3 щитах с передачей в свою и забеганием в другую группу.

УТЗ№9

Проведение беговых упражнений с выполнением: остановок прыжком, передвижений «змейкой» в стойке защитника. Совершенствовать передачи после ведения во встречных колоннах: по уроку № 5; после остановки прыжком. Совершенствуя передачи на месте во встречных колоннах (2x1) с забеганием. Проведение контрольного зачета. Проведение игры «Мяч своему».

УТЗ№10

Проведение беговых упражнений с ведением и передачей мяча по «восьмерке» с забеганием. Проведение передвижения в упорах в парах с отжиманиями. Совершенствовать броски двумя от груди от щита с боку на 3-х щитах с забеганием (урок № 8). То же в форме соревнований на количество бросков. Учить броскам двумя от груди от щита после ведения и остановки прыжком (в колоннах по 3 мяча; с заданием на возвращении) справа и слева от щита.

УТЗ№11

Проведение беговых упражнений по уроку № 9. Совершенствовать ведение с переводами (под ногой; по «восьмёрке»); с изменением высоты отскока переключая кубики) и передачи мяча во встречных колоннах. Совершенствовать броски двумя от груди от щита после ведения «змейкой» и остановки прыжком в колоннах. Проведение контрольного зачета по броскам двумя от груди от щита с короткой дистанции.

УТЗ№12

Проведение беговых упражнений с ведением и передачей мяча по «восьмерке». Совершенствовать броски двумя от щита после ведения и остановки прыжком в колоннах на подборе справа и слева от щита. То же в форме соревнований по броскам за 3 минуты справа, слева от щита. Проведение передвижения в упорах в парах с отжиманиями через 3 шага.

УТЗ№13

Проведение беговых упражнений с передвижениями в баскетбольной стойке. Совершенствовать броски двумя от груди с места в 2 колонны с подбором в свою и передачей в другую (3 мяча; по краям штрафной линии мини-баскетбола). Совершенствовать броски после ведения и остановки прыжком. Проведение игры по мини-баскетболу с ограничением при ведении мяча.

УТЗ№14

Проведение беговых упражнений с ускорениями в парах лицом, спиной в стойке защитника. Совершенствование бросков после ведения и остановки прыжком, Проведение контрольного зачета. Совершенствование передачи мяча Проведение игры «Не давай мяч водящему» (3х1 или 4х1-2). Совершенствование ведение с переводами (урок № 11) и передач мяча во встречных колоннах.

8. МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ

8.1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника выполнения. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

8.2. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» начинается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения, сидя на полу, и возвращается в исходное положение.

8.3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из вися хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

8.4. Бег 2000, 3000м (мин)

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

8.5. Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

8.6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

9. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

9.1. По легкой атлетике

Лёгкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. Во всех видах лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травм во время занятий лёгкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует всегда содержать в порядке.
2. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
3. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.
4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег и т. п.).

9.2. По спортивным играм

К занятиям спортивными играми допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, если занятия проводятся в спортивном зале; знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия.

Во время игр занимающиеся могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил: занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах, отвечающих требованиям правил игры; перед игрой студенты должны снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены, очки закреплены резинкой и должны иметь роговую оправу; на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания преподавателя; игра должна проводиться на сухой площадке; если она проходит в зале, пол должен быть чистым и сухим; все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены; тренировочные игры должны проводиться в соответствии с правилами; занятия должны проводиться под руководством преподавателя.

9.3. В тренажёрном зале

Занятия в тренажёрных залах стали привычным явлением для студентов. Избирательно воздействуя на определённые группы мышц, тренажёры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда студенту, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажёрах – прекрасное средство профилактики гиподинамии и гипокинезии. Во время занятий на тренажёрах существует риск получения травмы вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем: для получения допуска к занятиям надо пройти инструктаж по использованию тренажёров; занимающиеся должны соблюдать правила по использованию тренажёров; заниматься в тренажёрном зале следует в установленной спортивной форме и обуви; все используемые тренажёры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности; тренажёрный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

10. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ, ПОЛУЧИВШЕМУ ТРАВМУ

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

С правильным оказанием первой медицинской помощи при неотложных ситуациях должны ознакомиться все студенты, обучающиеся в МГГРУ.

Под первой медицинской помощью понимают комплекс срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях. От того, насколько быстро и качественно эта помощь будет оказана, нередко зависит жизнь человека. И хотя оказание первой медицинской помощи входит в прямые обязанности каждого медицинского работника, тем не менее, необходимо, чтобы и широкие слои населения были обучены простейшим способам оказания первой,

доврачебной помощи и могли бы при необходимости использовать свои навыки для оказания само- и взаимопомощи.

10.1. Помощь при кровотечении

Любое механическое повреждение сосудов вызывает кровотечение. Первая медицинская помощь в этом случае должна быть направлена на остановку кровотечения, которая осуществляется прямо на месте травмирования следующими способами: прижатие пальцами сосуда несколько выше раны в точках поверхностного расположения артерий; наложение жгута на 3-5 см выше раны не более чем на 2 часа летом и 1 час зимой; наложение на место кровотечения давящей повязки; максимальное сгибание конечности при кровотечениях из руки или ноги; придать повреждённой конечности приподнятое положение при поверхностных ранениях.

Довольно часто во время занятий спортивными играми (футбол, баскетбол, гандбол, бадминтон), боксом, борьбой студенты получают травмы, при которых возникает кровотечение из носа. Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем: если кровотечению предшествовал удар, надо проверить, нет ли перелома, усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена; на 5-10 минут большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке; если после этого кровотечение не останавливается, следует ввести в носовые ходы кусочки ваты или марли, смоченные раствором поваренной соли (одна чайная ложка на стакан воды), или специальные кровоостанавливающие тампоны; в том случае, если кровотечение не останавливается в течение 30-40 минут, пострадавшего необходимо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

10.2. Первая медицинская помощь при переломах костей

Переломом называется нарушение целостности кости. Переломы делятся на закрытые (без повреждения кожи) и открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома. Переломы бывают разнообразной формы: поперечные, косые, спиральные, продольные.

Для перелома характерны: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения тела и формы конечности, нарушение её функции (невозможность пользоваться конечностью), появление отёчности и кровоподтёка в зоне перелома, укорочение конечности, патологическая (ненормальная) подвижность кости.

Основными мероприятиями первой помощи при переломах костей являются: создание неподвижности костей в области перелома; проведение мер, направленных на борьбу с шоком или на его предупреждение; организация быстрой доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Быстрое создание неподвижности костей в области перелома - **иммобилизация** - уменьшает боль и является главным моментом в предупреждении шока. Имобилизация конечности достигается наложением транспортных шин или шин из подручного твёрдого материала. Наложение шины нужно проводить непосредственно на месте происшествия и только после этого транспортировать больного.

При открытом переломе перед иммобилизацией конечности необходимо наложить антисептическую повязку. При кровотечении из раны должны быть применены способы временной остановки кровотечения (давящая повязка, наложение жгута и др.). Если нет транспортных шин, то иммобилизацию следует проводить при помощи

импровизированных шин из любых подручных материалов. При отсутствии подсобного материала иммобилизацию следует провести путём прибинтовывания повреждённой конечности к здоровой части тела: верхней конечности – к туловищу при помощи бинта или косынки, нижней – к здоровой ноге.

При проведении транспортной иммобилизации надо соблюдать следующие правила: шины должны быть надёжно закреплены и хорошо фиксировать область перелома; шину нельзя накладывать непосредственно на обнажённую конечность, последнюю предварительно надо обложить ватой или какой-нибудь тканью; создавая неподвижность в зоне перелома, необходимо произвести фиксацию двух суставов выше и ниже места перелома (например, при переломе голени фиксирую голеностопный и коленный сустав) в положении, удобном для больного и для транспортировки; при переломах бедра следует фиксировать все суставы нижней конечности (коленный, голеностопный, тазобедренный).

Профилактика шока и других общих явлений во многом обеспечивается правильно произведённой фиксацией повреждённых костей.

Повреждения черепа и мозга. Наибольшую опасность при ушибах головы представляют повреждения мозга. Выделяют повреждения мозга: сотрясение, ушиб (контузия) и сдавливание. Для травмы мозга характерны общемозговые симптомы: головокружение, головная боль, тошнота и рвота. Наиболее часто встречаются сотрясения головного мозга. Основные симптомы: потеря сознания, (от нескольких минут до суток и более) и ретроградная амнезия – пострадавший не может вспомнить события, которые предшествовали травме. При ушибе и сдавливании мозга появляются симптомы очагового поражения: нарушение речи, чувствительности движений конечности, мимики и т.д.

Первая помощь заключается в создании покоя. Пострадавшему придают горизонтальное положение. К голове прикладывают пузырь со льдом или ткань, смоченную холодной водой. Если пострадавший без сознания, необходимо очистить полость рта от слизи, рвотных масс и уложить его в фиксированное - стабилизированное положение. Транспортировку пострадавших с ранениями головы, повреждениями костей черепа и головного мозга следует осуществлять на носилках в положении лёжа на спине.

Транспортировку пострадавших в бессознательном состоянии следует осуществлять в положении лёжа на боку. Это обеспечивает хорошую иммобилизацию головы и предупреждает развитие асфиксии от западения языка и аспирации рвотными массами.

Перед транспортировкой пострадавших с повреждением челюстей следует произвести иммобилизацию челюстей: при переломах нижней челюсти – путём наложения пращевидной повязки, при переломах верхней – введением между челюстями полоски фанеры или линейки и фиксацией её к голове.

Перелом позвоночника. Перелом позвоночника – чрезвычайно тяжёлая травма. Признаком её является сильнейшая боль в спине при малейшем движении. Категорически запрещается пострадавшего с подозрением на перелом позвоночника сажать, ставить на ноги. Создать покой, уложив его на ровную твёрдую поверхность – деревянный щит, доски. Эти же предметы используют для транспортной иммобилизации. При отсутствии доски пострадавшего в бессознательном состоянии наименее опасно транспортировать на носилках в положении лёжа на животе.

Перелом костей таза. Перелом костей таза – одна из наиболее тяжёлых костных травм, часто сопровождается повреждением внутренних органов и тяжёлым шоком.

Больного следует уложить на ровную твёрдую поверхность, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, бедра несколько развести в стороны (положение лягушки), под колени положить тугой валик из подушки, одеяла, пальто, сена т. д. высотой 25-30 см.

10.3. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях связок и вывихах

Ушиб. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и кровоподтёк (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). При ушибе прежде всего необходимо создать покой повреждённому органу. На область ушиба необходимо наложить давящую повязку, придать этой области тела возвышенное положение, что способствует прекращению дальнейшего кровоизлияния в мягкие ткани. Для уменьшения болей и воспалительных явлений к месту ушиба прикладывают холод – пузырь со льдом, холодные компрессы.

Растяжения и разрывы связок. Растяжение характеризуется появлением резких болей, быстрым развитием отёка в области травмы и значительным нарушением функций суставов. Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах, т.е. прежде всего накладывают повязку, фиксирующую сустав. При разрыве сухожилий, связок первая помощь заключается в создании больному полного покоя, наложении тугой повязки на область поврежденного сустава. Повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей, с выходом одной из них через разрыв из полости сустава в окружающие ткани, называется вывихом.

Симптомами вывиха являются боль в конечности, резкая деформация (западение) области травмы, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе. фиксация конечностей в неестественном положении не поддающихся исправлению, изменение длины конечности, чаще её укорочение.

Первая помощь: холод на область повреждённого сустава, применение обезболивающего, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Вправление вывиха - врачебная процедура. Не следует пытаться вправить вывих, так как иногда трудно установить, вывих это или перелом, тем более что вывихи часто сопровождаются трещинами и переломами костей.

Обморок - кратковременная потеря сознания вследствие острой ишемии головного мозга. Проявляется он внезапным нарушением сознания вплоть до полной его утраты. Внезапно появляются тошнота, рвота, звон в ушах, головокружение, потемнение в глазах с резким побледнением кожи, зрачки расширены. Реакция их на свет ослаблена. Дыхание поверхностное, замедленное. Пульс замедленный – 40 – 50 ударов в минуту.

Основные причины: психические травмы, потрясения, сильные отрицательные эмоции, болевой синдром, переутомление, массивные кровопотери.

Неотложная помощь. Необходимо обеспечить свободное дыхание, расстегнуть воротник, пояс, широко открыть окна или вынести пострадавшего на открытый воздух, несколько опустить голову или приподнять нижние конечности. Опрыскать лицо холодной водой или похлопать по щекам полотенцем, смоченным в холодной воде. Согреть, накрыть пострадавшего и напоить крепким кофе или чаем. Хорошо помогает вдыхание возбуждающих средств (нашатырный спирт и уксус), легко смазывая кожу по краям отверстий носа, смазать виски. Иногда помогают растирания щёткой подошвенных поверхностей стоп. Можно поставить горчичники на затылок. При затяжном обмороке тело следует растирать.

11. ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Задачами научно-исследовательской и научно-методической работы кафедры физического воспитания являются:

- проведение научных исследований по актуальным проблемам физического воспитания студенческой молодежи;
- научное обоснование и методическое обеспечение всех форм физического воспитания в соответствии с содержанием и требованиями учебной программы;
- разработка инновационных технологий, совершенствование форм и методов организации и проведения учебных и внеучебных занятий;
- проведение работы по повышению квалификации преподавателей кафедры;
- привлечение студентов к выполнению научных исследований и обобщение опыта их работы;
- проведение ежегодного тестирования и анализа динамики физического развития и физической подготовленности обучающихся, разработка физкультурно-спортивных и оздоровительных программ, повышающих уровень физического состояния обучающихся;
- подготовка и проведение комплексных научных исследований, участие в научно-практических конференциях по проблемам физического воспитания, здорового образа жизни и развития студенческого спорта.

Научно-исследовательская работа выполняется кафедрой в соответствии с планом, утвержденным Ученым советом МГРИ-РГГРУ. План научной работы разрабатывается кафедрой с учетом квалификации профессорско-преподавательского состава и материальных возможностей. С целью подведения итогов научно-исследовательской и научно-методической работы кафедра проводит научно-методическую конференцию с последующей публикацией научных трудов и методических рекомендаций.

12. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Физкультурно-спортивная и оздоровительная работа со студентами во внеучебное время проводится преподавателями кафедры физического воспитания совместно со спортивным клубом или другим подразделением высшего учебного заведения, студенческой профсоюзной организацией, молодежными организациями и иными учреждениями в соответствии с законодательством Российской Федерации, нормативными правовыми актами, Министерства образования и науки Российской Федерации, и календарными планами проведения физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий и финансируется из бюджетных и внебюджетных средств.

Для проведения дополнительной физкультурно-спортивной и оздоровительной работы организуется работа физкультурно-спортивных групп, секций по видам спорта.

Внеучебные занятия по физическому воспитанию студентов организуются и проводятся на собственных или арендованных физкультурно-спортивных сооружениях. К внеучебным занятиям относятся:

- официальные и неофициальные физкультурно-спортивные и оздоровительные мероприятия, проводимые в соответствии с всероссийскими, республиканскими, окружными, городскими и районными календарными планами;
- туристские походы;
- занятия физической культурой и спортом в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительных группах (в том числе на платной основе), организованные по расписанию работы спортивного клуба высшего учебного заведения;
- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом по заданию преподавателя.