ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

ПРИКАЗ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РФ ПО ВЫСШЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ

26 июля 1994 г.

N 777

(Д)

Во исполнение Постановления Государственного комитета Российской

Федерации по высшему образованию от 21 июня 1993 г. N 8 "О реализации

Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и

спорте" и в целях обновления содержания физической культуры студентов,

усиления ее образовательных и развивающих функций приказываю:

1. Утвердить прилагаемые Примерную учебную программу по

физической культуре и Инструкцию по организации и содержанию работы

кафедр физического воспитания высших учебных заведений, разработанные

совместно с Научно-методическим советом по физической культуре, и

ввести их в действие с 1 сентября 1994/95 учебного года в высших

учебных заведениях (кроме академий и институтов физической культуры,

факультетов физической культуры университетов и педагогических

институтов).

2. Управлениям (отделам) высших учебных заведений министерств и

ведомств:

2.1. На основе Примерной учебной программы по физической культуре

разработать и ввести в действие в подведомственных высших учебных

заведениях примерные отраслевые учебные программы по физической

культуре.

2.2. Обязать ректоров высших учебных заведений:

2.2.1. Начиная с 1994/95 учебного года предусмотреть в учебных

планах по всем направлениям и специальностям высшего профессионального

образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических

дисциплин выделение 408 учебных часов на дисциплину "Физическая

культура" в обязательном базовом курсе на весь период обучения на

основе государственных образовательных стандартов высшего

профессионального образования.

Дополнить базовый курс элективными (с выбором видов спорта или

систем физических упражнений) и факультативными занятиями в объеме

одного - трех часов в неделю.

2.2.2. На всех годах обучения ввести семестровые зачеты и по

завершении - итоговую аттестацию по физической культуре (экзамен).

2.2.3. Разработать рабочие учебные программы с учетом

особенностей профессиональной подготовки специалистов, этнокультурных

и климато-географических условий.

2.2.4. С целью осуществления врачебного контроля за состоянием

здоровья студентов, занимающихся физической культурой и спортом,

ежегодно организовывать и проводить их медицинское обследование.

2.2.5. Совместно с местными органами управления физической

культурой и спортом, общественными объединениями

физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности,

общественными и физкультурно-спортивными организациями вузов

организовать проведение дополнительных учебных и внеучебных занятий по

популярным среди студенческой молодежи видам физических упражнений,

спорта, туризма сверх нормы часов, установленной в государственных

образовательных стандартах высшего профессионального образования, за

счет средств местных бюджетов и бюджетов перечисленных организаций с

тем, чтобы режим целенаправленной двигательной активности студентов

составлял не менее 6 - 8 часов в неделю.

2.2.6. Обеспечить качество образовательной и профилированной

психофизической подготовки, являющейся составной частью процесса

формирования специалистов, эффективным средством сохранения и

укрепления их здоровья.

2.2.7. Для определения динамики физической подготовленности

студентов проводить ежегодную оценку развития основных физических

качеств по тестам и контрольным упражнениям Примерной учебной

программы по физической культуре.

2.3. Рекомендовать ректорам высших учебных заведений проводить

контрольное тестирование по физической подготовке абитуриентов,

поступающих на специальности, требующие выраженного уровня развития

физических качеств, двигательных умений и навыков, обусловленных

особенностями будущей профессии.

3. Управлению гуманитарного образования (Серикову В.В.) совместно

с Научно-методическим советом по физической культуре:

3.1. Разработать программы повышения квалификации для

преподавателей физического воспитания в соответствии с новым

содержанием настоящей Примерной учебной программы по физической

культуре.

3.2. Совместно с управлениями (отделами) высших учебных заведений

министерств и ведомств организовать и провести в 1994/95 учебном году

для заведующих кафедрами физического воспитания семинары-совещания по

реализации основных положений Примерной учебной программы по

физической культуре для высших учебных заведений и научно-методические

конференции по проблемам совершенствования программно-методического

обеспечения учебного процесса по физической культуре и качества

образовательной и психофизической подготовленности специалистов к

работе по избранной профессии.

3.3. Совместно с Российским союзом ректоров образовать в составе

региональных советов ректоров комиссии (секции) по вопросам развития

физической культуры и студенческого спорта.

3.4. В течение 1994/95 учебного года обеспечить подготовку и

издание нового поколения учебной литературы по физической культуре для

высших учебных заведений.

3.5. Организовать и провести в 1995 году Всероссийскую

научно-практическую конференцию "Физическая культура в системе

гуманитарного образования".

4. Считать утратившим силу Приказ Государственного комитета РСФСР

по делам науки и высшей школы от 25.01.91 N 64 "О введении

Всероссийской базисной учебной программы "Физическая культура" для

высших учебных заведений".

Не применять на территории Российской Федерации Приказ Минвуза

СССР от 15.05.78 N 525 "Об утверждении Инструкции по организации и

содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных

заведений", общесоюзную базисную учебную программу по физической

культуре для высших учебных заведений, введенную в действие Приказом

Гособразования СССР от 07.08.90 N 555.

5. Контроль за выполнением настоящего Приказа возложить на

заместителя Председателя Шадрикова В.Д.

Председатель

В.Г.КИНЕЛЕВ

Утверждена

Приказом

Государственного комитета

Российской Федерации

по высшему образованию

от 26 июля 1994 г.

N 777

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Физическая культура в Основах законодательства Российской

Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных

заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного

развития личности. Являясь составной частью общей культуры и

профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения,

физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный

компонент образования, значимость которого проявляется через

гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких

общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое

благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура

наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе

физического воспитания. Она выступает одним из факторов

социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал

жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и

способностей студента.

Содержание Примерной учебной программы для вузов по физической

культуре (далее - Программа) определяется "Требованиями (федерального

компонента) к обязательному минимуму содержания уровню подготовки

выпускника высшей школы по циклу "Общие гуманитарные и

социально-экономические дисциплины", утвержденными Государственным

комитетом Российской Федерации по высшему образованию. Результатом

образования по завершении обучения в области физической культуры

должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и

продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию,

приобретение личного опыта творческого использования ее средств и

методов, достижение установленного уровня психофизической

подготовленности.

На основе настоящей Программы кафедры физического воспитания

разрабатывают рабочие программы, в которые могут вносить научно

обоснованные изменения и дополнения (сверх требований федерального

компонента) в формы организации, содержание учебного материала,

подведение итогов его освоения с учетом национальных,

регионально-территориальных, климатических, социокультурных,

материально-технических условий, особенностей профессиональной

подготовки студентов, наличия и квалификации педагогических кадров.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Целью физического воспитания студентов является формирование

физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение

следующих воспитательных, образовательных, развивающих и

оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и

подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и

здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической

культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое

самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных

занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков,

обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое

благополучие, развитие и совершенствование психофизических

способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической

культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической

подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к

будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования

физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и

профессиональных целей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина "Физическая культура" включает в качестве

обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие

тематику теоретического, практического и контрольного учебного

материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной

подготовке студентов;

- социально-биологические основы физической культуры;

- основы здорового образа и стиля жизни;

- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован

через следующие разделы и подразделы Программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему

научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

- практический, состоящий из двух подразделов:

методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение

методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для

достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и

учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой

практической деятельности, развитию самодеятельности в физической

культуре и спорте в целях достижения физического совершенства,

повышения уровня функциональных и двигательных способностей,

направленного формирования качеств и свойств личности;

- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет

процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по

физической культуре объединяет все три раздела Программы, выполняя

связующую, координирующую и активизирующую функцию.

В условиях свободы выбора студентом деятельности и

самостоятельной стратегии общекультурной подготовки материал Программы

включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный,

или базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры

личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и

учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы,

потребности, региональные условия и традиции развития культуры. На

этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности

и содержанию элективных и факультативных курсов, в том числе

авторских, интегративных и других.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой

научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания

природных и социальных процессов функционирования физической культуры

общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования

для личностного и профессионального развития, самосовершенствования,

организации здорового стиля жизни при выполнении учебной,

профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание обязательных лекций в обобщенном виде должно включать

в себя: основные понятия и термины; ведущие научные идеи; основные

закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность

явлений в физической культуре, объективные связи между ними;

тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие

убеждения. По некоторым темам лекции включают в себя рекомендации по

предметно-операциональному использованию полученных знаний и

приобретению практического опыта в занятиях избранным видом спорта или

системой физических упражнений. Обязательный лекционный материал может

дополняться теоретическими занятиями, темы которых определяются вузом

самостоятельно. К каждой лекции кафедра физического воспитания должна

предоставить студентам список рекомендуемой (доступной) литературы.

Контрольные вопросы по обязательным темам 1 - 11 Программы

представлены в Приложении 1.

Первый год обучения (обязательная тематика)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной

подготовке студентов (2 часа)

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической

культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое

развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная

подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения

и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены

общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы

законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической

культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального

образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и

отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения

организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (4

часа)

Основные понятия: организм человека, функциональная система

организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз,

резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы

физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия,

гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и

навыки.

Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и

саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и

социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность

человека. Средства физической культуры и спорта в управлении

совершенствованием функциональных возможностей организма в целях

обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические

механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем

организма под воздействием направленной физической тренировки.

Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к

различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая

культура в обеспечении здоровья (2 часа)

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое,

здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность,

трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его

определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью

как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к

организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и

самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности

здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и

интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в

регулировании работоспособности (2 часа)

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда,

работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация,

релаксация, самочувствие.

Содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной

деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности

студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины

изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии,

критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации

работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и

психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного

труда.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе

физического воспитания (4 часа)

1 часть. Основные понятия: методические принципы и методы

физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические

качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное

занятие, общая и моторная плотность занятия.

Содержание. Методические принципы физического воспитания. Методы

физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы

совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств

в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими

упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения

физическим упражнениям. Структура и направленность

учебно-тренировочного занятия.

2 часть. Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП),

специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и

интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической

нагрузке.

Содержание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и

задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность

физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и

условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и

функциональной подготовленности средствами физической культуры и

спорта в студенческом возрасте.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими

упражнениями (2 часа)

Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация

выбора.

Содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных

занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от

возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование

и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности

нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической

подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за

эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных

соревнованиях.

Второй год обучения (обязательная тематика)

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем

физических упражнений (2 часа)

Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений,

системы физических упражнений.

Содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и

задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности

организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные

соревнования как средство и метод общей физической,

профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система

студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие

спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные

популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование

индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических

упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая

характеристика основных групп видов спорта и систем физических

упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой

физических упражнений (2 часа) <\*>

--------------------------------

<\*> Тема лекции излагается с учетом особенностей избранного вида

спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в

каждом вузе.

Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное

планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.

Содержание. Краткая историческая справка. Характеристика

особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических

упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические

качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена

высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или

занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные

формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.

Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности

занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам)

обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и

правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и

спортом (2 часа)

Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика

состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического

развития, антропометрические показатели, педагогический контроль,

тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при

регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный

контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки,

дневник самоконтроля. Использование методов стандартов,

антропометрических индексов, номограмм функциональных проб,

упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения,

функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и

спортом по результатам показателей контроля.

Третий - четвертый год обучения (обязательная тематика)

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

студентов (2 часа)

Основные понятия: профессионально-прикладная физическая

подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания,

физические, психические и специальные качества, прикладные умения и

навыки; прикладные виды спорта.

1 часть. Общие положения профессионально-прикладной физической

подготовки.

Содержание. Личная и социально-экономическая необходимость

специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение

понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе

физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное

содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и

средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью

профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

2 часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению

подготовки или специальности.

Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы,

определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные

факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной

профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста;

прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы

по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности

бакалавра и специалиста (2 часа) <\*>

--------------------------------

<\*> Темы лекций излагаются с учетом особенностей профессиональной

деятельности выпускников каждого факультета.

Основные понятия: производственная физическая культура,

физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное

утомление, заболевания и травматизм.

Содержание. Производственная физическая культура.

Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и

средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время

специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма

средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения

общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных

особенностей, географо-климатических условий и других факторов на

содержание физической культуры специалистов, работающих на

производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической

культуры в производственном коллективе.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня

функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых

качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами

физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного

опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и

творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и

учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12 - 15 чел.).

Методико-практические занятия предусматривают освоение,

самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами

основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и

жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение

методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В

качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться

ролевые, имитационные, психотехнические игры,

социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические

задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется

степень готовности студентов к практическому овладению определенной

методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с

соответствующей теоретической темой.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется

придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель

заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с

рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при

необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения

физических упражнений, двигательных действий для достижения

необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят

тематические задания под наблюдением преподавателя;

- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются

итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные

рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических

действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов

происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся

условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной

деятельности, в быту, на отдыхе.

Предусматривается следующий перечень обязательных

методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Первый курс

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно

важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости,

утомления и применения средств физической культуры для их направленной

коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического

самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и

восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка

на лыжах и т.д.).

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных

занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной

направленности.

Второй курс

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

(стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

(функциональные пробы).

4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

5. Методы самооценки специальной физической и спортивной

подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные

задания).

6. Методика индивидуального подхода и применения средств для

направленного развития отдельных физических качеств.

7. Основы методики организации судейства по избранному виду

спорта.

Третий - четвертый курс

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния,

применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов

профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом

заданных условий и характера труда.

В Приложении 2 представлена дополнительная примерная тематика

методико-практических занятий для самостоятельного освоения.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании

теоретических знаний и методических умений, в применении разнообразных

средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной

физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и

коллективного практического опыта физкультурно-спортивной

деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной

активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и

функциональной подготовленности в период обучения студента;

приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального

физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с

освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого

мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной

деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной

творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное

использование средств физической культуры и спорта в целях физического

совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых

психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для

обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных

заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Средства практического раздела, направленные на обучение

двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических

способностей, личностных качеств и свойств студентов, определяются в

рабочей программе по учебной дисциплине кафедрой физического

воспитания каждого вуза самостоятельно. Обязательными видами

физических упражнений для включения в рабочую программу по физической

культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, плавание,

спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной

физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на

практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее

изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам),

а также развитие качеств: выносливости, силы, быстроты движений,

ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных

видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности,

оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут

использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для специального учебного отделения

разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом показаний и

противопоказаний для каждого студента, имеет корригирующую и

оздоровительно-профилактическую направленность использования средств

физического воспитания, включает специальные средства для устранения

отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном

состоянии организма. При его реализации необходим

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.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия

определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных

занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического

воспитания для каждого учебного отделения (основного, специального,

спортивного).

КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных

занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании

двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и

дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания

для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективные курсы),

по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики

подготовки специалистов в вузе.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую

дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и

методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического

развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности

каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе

выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной

работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить

уровень сформированности физической культуры студента и

самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических

и практических умений, характеристику общей физической,

спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической

готовности к профессиональной деятельности.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ОСНОВНЫХ

РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

На основе государственных образовательных стандартов высшего

профессионального образования в учебных планах вузов по всем

направлениям и специальностям высшего профессионального образования в

цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

предусмотрено выделение 408 часов на дисциплину "Физическая культура"

в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой

аттестации.

Для построения учебного процесса предлагается примерное

распределение обязательных учебных часов на освоение трех основных

разделов Программы по годам обучения.

------------------------------------------------------ 1----- 0-----------------

|Курс  1  0| Количество часов по разделам программы  1  0| Всего часов|

|обу 1чения 0|----------------------------------------------------| |

| 1  0|теорети 1ческий 0| практический |контрольный| |

| | 1  0 |--------------------------| | |

| |------- 1------ 0| методико- | учебно- 1  0| | |

| | лекции |практический| 1тре 0нировочный| | |

| | | подраздел |подраздел | | |

|--------|-------------|------------|-------------|-----------|------------|

|I | 16 | 14 <\*> | 88 | 18 | 136 |

|--------|-------------|------------|-------------|-----------|------------|

|II | 6 | 14 | 98 | 18 | 136 |

|--------|-------------|------------|-------------|-----------|------------|

|III | 2 | 6 | 50 | 10 | 68 |

|--------|-------------|------------|-------------|-----------|------------|

|IV | 2 | 2 | 54 | 10 | 68 |

|--------|-------------|------------|-------------|-----------|------------|

| | 26 | 36 | 290 | 56 | 408 |

----------------------------------------------------------------------------

--------------------------------

<\*> В том числе 2 часа - первое организационно-методическое

занятие со студентами первого курса.

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРОГРАММЫ

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную

программу, сдают зачет по физической культуре, который проводится по

трем разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает

экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих

тестов по разработанным таблицам. По каждому из трех разделов

выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется

средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам

учебной деятельности.

Первый раздел. Теоретические и методические знания,

овладение методическими умениями и навыками

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения

теоретическими и методическими знаниями, соответствующими

практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже

"удовлетворительно".

Второй раздел. Общая физическая

и спортивно-техническая подготовка

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами

не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за

физической подготовленностью в каждом втором полугодии (Приложение 3).

Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов

учебных отделений представлены в Приложениях 4 и 5. Тесты по

спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки

разрабатываются кафедрами физического воспитания самостоятельно.

Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической

подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных

во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на

одно очко (таблица 1).

Третий раздел. Жизненно необходимые умения и навыки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в

очках разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом профиля

выпускаемых специалистов. Тесты для овладения жизненно необходимыми

умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются

обязательными. Могут использоваться таблицы примерной оценки

упражнений, представленные в Приложениях 4 и 5. В каждом семестре

рекомендуется планировать выполнение студентами не более 2 - 3

зачетных тестов по данному разделу подготовки.

Оценка по разделу определяется по таблице 1 при условии

выполнения каждого из запланированных тестов (Приложения 4 и 5) не

ниже чем на одно очко.

Таблица 1

------------------------------------------------------------------

|Оценка тестов общей физической,|Удовлетворительно|Хорошо|Отлично|

| спортивно-технической и | | | |

| профессионально-прикладной | | | |

| подготовленности | | | |

|-------------------------------|-----------------|------|-------|

|Средняя оценка тестов в очках | 2,0 | 3,0 | 3,5 |

------------------------------------------------------------------

Студенты специального отделения, а также освобожденные от

практических занятий выполняют те разделы Программы, требования и

тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Условием допуска является выполнение обязательных тестов по

общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке (не

ниже "удовлетворительно"), предусмотренных в течение последнего

семестра обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по

теоретическому и методическому разделам Программы. Студент,

завершивший обучение по дисциплине "Физическая культура", должен

обнаружить:

- понимание роли физической культуры в развитии человека и

подготовке специалиста;

- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;

- мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в

физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, физическое

совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях

физическими упражнениями и спортом.

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается и

уровень выполнения студентом практических разделов Программы по

общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической

подготовке, которые характеризуют личный опыт, и степень овладения

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и

качеств, определяющих психофизическую готовность будущего специалиста,

его самоопределение в физической культуре. Студенты, освобожденные от

практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам

устного опроса.

Примерную учебную программу по физической культуре для высших

учебных заведений составили:

Виленский М.Я. - доктор педагогических наук, профессор кафедры

педагогики высшей школы Московского педагогического государственного

университета;

Ильинич В.И. - доктор педагогических наук, профессор кафедры

физического воспитания Государственного университета по

землеустройству;

Масляков В.А. - доцент кафедры физического воспитания Московского

государственного строительного университета;

Щербаков В.Г. - главный специалист Управления гуманитарного

образования Госкомвуза России, доцент.

Примерная учебная программа одобрена Научно-методическим советом

по физической культуре Госкомвуза России 4 февраля 1994 года.

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЛЕКЦИЯМ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной

подготовке студентов

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры,

физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие,

психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки,

физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность,

профессиональная направленность физического воспитания, роль

физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции

физической культуры и спорта. Современное состояние физической

культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные

средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического

совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке

студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным

ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в

психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической

культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая

характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру

и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1-ая часть. Организм человека как единая саморазвивающаяся и

саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические,

морфологические, физиологические и биохимические функции.

Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и

социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и

жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности

человека. Утомление при физической и умственной работе:

компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.

Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и

гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства

физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его

устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-ая часть. Физиологические механизмы и закономерности

совершенствования отдельных систем организма под воздействием

направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и

кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная

система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы,

мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы,

железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности

организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования

центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной

деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы

совершенствования двигательной деятельности. Двигательная функция и

повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к

различным условиям внешней среды: активность и устойчивость

психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних

этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях

дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его

сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко

меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание,

невесомость; проникающая радиация.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая

культура в обеспечении здоровья

Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные

возможности проявления здоровья человека в различных сферах

жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий

окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения.

Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного

человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому

себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на

обеспечение своего здоровья. Методы определения

индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь

физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития

студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика.

Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни:

режимы труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание,

профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет

экологии окружающей среды, культура межличностного общения,

сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка

студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на

здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам. Ценностные

ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового

образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение

использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.

Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу

жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие

критерии использования здорового образа жизни. Физическое

самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие

здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и

интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в

регулировании работоспособности

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них

организма студента. Изменение состояния организма студента под

влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния

факторов физиологического, физического, психического характера на

работоспособность студентов. Влияние на работоспособность

периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности

изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре,

учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности

и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в

период экзаменов. Изменение физического и психического состояния

студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической

культуры в регулировании психоэмоционального и функционального

состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и

субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины

и профилактика. Особенности рационального использования "малых форм"

физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия

физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной

направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации

условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного

проведения учебных занятий по физической культуре для повышения

работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности

использования учебных занятий в специальном учебном отделении для

повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной

деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе

физического воспитания

1-ая часть. Методические принципы физического воспитания. Принцип

сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности.

Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление

развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод

регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.

Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям

(техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап -

ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап -

углубленное детализированное разучивание движения, формирование

двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного

мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических

качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости

(координации движений), гибкости. Формирование психических качеств,

черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий.

Неурочные формы занятий, индивидуальные самостоятельные занятия,

самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий

(спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и

моторная плотность занятия.

2-ая часть. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная

физическая подготовка как разновидность специальной физической

подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной

подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая,

физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических

нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений

(ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой

тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны.

Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при

физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной

релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития,

телосложения, двигательной и функциональной подготовленности

средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими

упражнениями

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье

и работоспособность. Формирование мотивов и организация

самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы

самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных

занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических

упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление

процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет

индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет

тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница

интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признак чрезмерной

нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц

студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений / порог

анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при

физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных

соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена

самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий,

одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за

эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем

физических упражнений

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других

видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и

задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее

структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его

организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной

дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных

занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время

студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

Спортивные соревнования как средство и метод общей физической,

профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их

эффективности. Система студенческих спортивных соревнований -

внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные

студенческие спортивные организации и объединения. Международные

студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие

спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском

движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе

учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации

учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

Организационные основы занятий различными оздоровительными системами

физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные

варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных

видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в

учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических

упражнений с целью:

- укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков

физического развития и телосложения;

- повышения функциональных возможностей организма;

- психофизической подготовки к будущей профессиональной

деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;

- достижения наивысших спортивных результатов.

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов

спорта и современных систем физических упражнений, развивающих

преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и

быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта

комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта (системой

физических упражнений)

Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических

упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и

СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность,

психические качества и свойства личности.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков

разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и

задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.

Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное

планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой

структуры подготовленности: технической, физической, тактической и

психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных

занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и

нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих

внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной

классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и

спортом

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях

физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и

задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими

упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический

контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль,

его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и

субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля.

Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов,

номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки

физического развития, телосложения, функционального состояния

организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и

методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам

показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

студентов

1-ая часть. Общие положения. Краткая историческая справка. Личная

необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения,

определяющие социально-экономическую необходимость психофизической

подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и

задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы,

определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные

факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных

занятиях и во внеучебное время. Система контроля

профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

2-ая часть. Особенности ППФП студентов отдельных факультетов <\*>.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного

профиля: влияние форм и видов труда специалиста на содержание ППФП

студентов; влияние условий труда специалистов на содержание ППФП

студентов; характер труда специалистов и содержание ППФП студентов;

влияние особенностей динамики утомления и работоспособности

специалистов на содержание ППФП студентов.

--------------------------------

<\*> Контрольные вопросы, направленные на проверку соответствующих

знаний студентов по избранной профессии, определяются кафедрой

физического воспитания вуза для каждого факультета.

Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП

будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные

профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).

Основное содержание ППФП студентов и его реализация на данном

факультете: прикладные знания; прикладные психофизические качества и

свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного

профессионального направления или узкой специальности. Зачетные

требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности

бакалавра и специалиста

Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и

задачи. Методические основы производственной физической культуры.

Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и

средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика -

вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка;

микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в

различных видах производственной гимнастики и определение их места в

течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время

специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально

направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка;

физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения

функциональных возможностей.

Использование дополнительных средств повышения общей и

профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими

упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма

средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей,

географо-климатических факторов на содержание производственной

физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению

физической культуры в производственном коллективе.

Приложение 2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ

ЗАНЯТИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОСВОЕНИЯ

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности

(пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).

2. Проведение студентами тематической беседы по физической

культуре и спорту по заданной тематике.

3. Проведение студентами тематической беседы о значении

физической тренированности для адаптации организма человека к

разнообразным условиям внешней среды.

4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной

активности.

5. Основные положения методики закаливания.

6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с

использованием средств физической культуры и спорта.

7. Физическое состояние и сексуальность.

8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов,

номограмм, функциональных проб.

9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов

общефизической подготовки за период обучения.

10. Ведение личного дневника самоконтроля.

11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или

оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных

занятий.

12. Методика определения профессионально значимых физических,

психических и специальных качеств на основе профессиограммы

специалиста.

13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально

значимых качеств и свойств личности.

Приложение 3

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ <\*>

--------------------------------

<\*> Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные,

характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность

проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в

конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

---------------------------------------------------------------------------------

|Характеристика | Женщины | Мужчины |

|направленности |----------------------------------------------------------|

| тестов | оценка в очках |

| |----------------------------------------------------------|

| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|

|1. Тест на |15,7 |16,0 |17,0 |17,9 |18,7 |13,2 |13,8 |14,0 |14,3 |14,6|

|скоростно-силовую | | | | | | | | | | |

|подготовленность - | | | | | | | | | | |

|бег 100 м (сек.) | | | | | | | | | | |

|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|

|2. Тест на силовую | | | | | | | | | | |

|подготовленность | | | | | | | | | | |

|- поднимание (сед) и|60 |50 |40 |30 |20 | | | | | |

|опускание туловища | | | | | | | | | | |

|из положения лежа, | | | | | | | | | | |

|ноги закреплены, | | | | | | | | | | |

|руки за головой | | | | | | | | | | |

|(кол-во раз) | | | | | | | | | | |

|- подтягивание | | | | | |15 |12 |9 |7 |5 |

|на перекладине | | | | | | | | | | |

|(кол-во раз) | | | | | | | | | | |

|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|

|3. Тест на общую | | | | | | | | | | |

|выносливость | | | | | | | | | | |

|- бег 2000 м |10,15|10,50|11,15|11,50|12,15| | | | | |

|(мин., сек.) | | | | | | | | | | |

|- бег 3000 м | | | | | |12,00|12,35|13,10|13,50|14,0|

|(мин., сек.) | | | | | | | | | | |

---------------------------------------------------------------------------------

Приложение 4

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И СПОРТИВНОГО

УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

ЖЕНЩИНЫ

------------------------------------------------------------------

| Тесты | Оценка в очках |

| |-----------------------------|

| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|

|1. Бег 3000 м (мин., сек.) |19,00|20,15|21,00|22,00|22,30|

| | | | | | |

|2. Бег на лыжах 3 км (мин., сек.) |18,00|18,30|19,30|20,00|21,00|

|или 5 км (мин., сек.) |31,00|32,30|34,15|36,40|38 |

| | | | | |б/вр.|

| | | | | | |

|3. Плавание 50 м (мин., сек.) |54,0 |1,03 |1,14 |1,24 |б/вр.|

|или 100 м (мин., сек.) |2,15 |2,40 |3,05 |3,35 |4,10 |

| | | | | | |

|4. Прыжки в длину с места (см) |190 |180 |168 |160 |150 |

| | | | | | |

|5. Прыжки в длину |365 |350 |325 |300 |280 |

|или в высоту с разбега (см) |120 |115 |110 |105 |100 |

| | | | | | |

|6. Подтягивание в висе лежа |20 |16 |10 |6 |4 |

|(перекладина на высоте 90 см) | | | | | |

| | | | | | |

|7. Приседание на одной ноге, опора|12 |10 |8 |6 |4 |

|о стену (кол-во раз на каждой) | | | | | |

| | | | | | |

|8. Профессионально-прикладная |Упражнения и тесты |

|подготовка |разрабатываются кафедрами |

| |физического воспитания с |

| |учетом направлений и |

| |специальностей высшего |

| |профессионального образования|

------------------------------------------------------------------

МУЖЧИНЫ

------------------------------------------------------------------

| Тесты | Оценка в очках |

| |-----------------------------|

| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|

|1. Бег 5000 м (мин., сек.) |21,30|22,30|23,30|24,50|25,40|

| | | | | | |

|2. Бег на лыжах 5 км (мин., сек.) |23,50|25,00|26,25|27,45|28,30|

|или 10 км (мин., сек.) |50,00|52,00|55,00|58,00|б/вр.|

| | | | | | |

|3. Плавание 50 м (мин., сек.) |40,0 |44,0 |48,0 |57,0 |б/вр.|

|или 100 м (мин., сек.) |1,40 |1,50 |2,00 |2,15 |2,30 |

| | | | | | |

|4. Прыжки в длину с места (см) |250 |240 |230 |223 |215 |

| | | | | | |

|5. Прыжки в длину |480 |460 |435 |410 |390 |

|или в высоту с разбега (см) |145 |140 |135 |130 |125 |

| | | | | | |

|6. Сгибание и разгибание рук в |15 |12 |9 |7 |5 |

|упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | |

| | | | | | |

|7. Силой переворот в упор на |8 |5 |3 |2 |1 |

|перекладине (кол-во раз) | | | | | |

| | | | | | |

|8. В висе поднимание ног до |10 | 7 |5 |3 |2 |

|каса-ния перекладины (кол-во раз) | | | | | |

| | | | | | |

|9. Профессионально-прикладная |Упражнения и тесты |

|под-готовка |разрабатываются кафедрами |

| |физического воспитания с |

| |учетом направлений и |

| |специальностей высшего |

| |профессионального образования|

------------------------------------------------------------------

Приложение 5

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО

ОТДЕЛЕНИЯ (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ) <\*>

--------------------------------

<\*> Полный перечень контрольных упражнений и результаты для

оценки их выполнения в очках определяют кафедры физического воспитания

с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у

студентов.

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.

Утверждена

Приказом

Государственного комитета

Российской Федерации

по высшему образованию

от 26 июля 1994 г.

N 777

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ КАФЕДР

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

1. Общие положения

В соответствии с Основами законодательства Российской Федерации о

физической культуре и спорте руководство физическим воспитанием в

высшей школе осуществляют государственные органы управления высшим

образованием, управления (отделы) высших учебных заведений министерств

и ведомств.

Процесс физического воспитания в высших учебных заведениях

осуществляется в соответствии с государственными образовательными

стандартами высшего профессионального образования, которые предъявляют

требования (федерального компонента) к обязательному минимуму

содержания и уровню подготовки выпускников высшей школы по учебной

дисциплине "Физическая культура".

На основе государственных образовательных стандартов высшие

учебные заведения самостоятельно с учетом Примерной учебной программы

по физической культуре, местных условий и интересов обучающихся

определяют формы занятий физической культурой и средства физического

воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и

продолжительность занятий (не менее пяти часов в неделю).

На учебную дисциплину "Физическая культура" во всех

государственных образовательных стандартах в цикле общих гуманитарных

и социально-экономических дисциплин выделяется фиксированный минимум

времени - 408 учебных часов. По решению ученого совета вуза с учетом

предложений кафедры физического воспитания этот объем может быть

дополнен часами, выделенными на дисциплины и курсы по выбору студентов

этого цикла, в том числе на элективный и факультативный курс по

физической культуре от одного до трех часов в неделю для занятий

избранным студентом видом спорта или системой физических упражнений.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них

потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни

являются одной из основных задач вузов. Эта задача возлагается на

администрацию и каждого научно-педагогического работника.

Администрация высших учебных заведений обеспечивает:

- кафедру физического воспитания штатной численностью

преподавательского состава, почасовым фондом, учебно-вспомогательным и

административно-хозяйственным персоналом, учебно-спортивной базой, а

также необходимыми помещениями: раздевалками для преподавателей,

врачебно-физкультурным кабинетом, методическим кабинетом и складскими

помещениями;

- включение в учебное расписание занятий по физической культуре в

объеме обязательных - 408 часов, элективных и факультативных - по

решению ученого совета вуза;

- строительство, благоустройство, аренду необходимых учебных

спортивных сооружений и поддержание их в надлежащем

санитарно-гигиеническом состоянии;

- выделение средств на приобретение спортивного инвентаря и

оборудования, а также аппаратуры и приборов для научной и

научно-методической работы;

- постоянную помощь кафедрам физического воспитания в работе по

внедрению в учебно-тренировочный процесс современных достижений науки,

методик, компьютерной техники и других технических средств;

- создание студентам-спортсменам высокой квалификации необходимых

материально-бытовых условий, возможность их обучения по

индивидуальному графику в установленном порядке;

- строительство и хозяйственную деятельность студенческих

оздоровительно-спортивных лагерей;

- создание необходимых условий для проведения своевременного и

систематического врачебного контроля за студентами, занимающимися

физической культурой и спортом; выделение необходимых помещений,

оказание помощи в приобретении медицинского оборудования, медикаментов

и т.д.;

- ежегодное обсуждение на заседаниях ученого совета вуза и

факультетов вопросов о физической культуре, состоянии здоровья,

физического развития и подготовленности студентов,

материально-технического обеспечения работы по физическому воспитанию

и др.

2. Цель и задачи физического воспитания студентов

Целью физического воспитания студентов является формирование

физической культуры личности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение в различных

формах воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных

задач на всех годах обучения в соответствии с требованиями

государственных образовательных стандартов высшего профессионального

образования и с учетом Примерной учебной программы по дисциплине

"Физическая культура".

3. Организация и содержание работы кафедры

физического воспитания

Кафедра физического воспитания осуществляет учебную, научную и

учебно-методическую, массовую оздоровительную, физкультурную и

спортивную работу.

Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным

отделениям.

3.1. Распределение студентов по учебным отделениям

Для проведения практических занятий студенты распределяются в

учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного

года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения),

физического развития, физической и спортивной подготовленности,

интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной

и подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп

12 - 15 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные

по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Учебные группы комплектуются по полу и с учетом уровня функционального

состояния студентов. Численный состав групп 8 - 10 человек.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических

занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное

отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

В спортивное учебное отделение - учебные группы по видам спорта

(системам физических упражнений) - зачисляются студенты второго и

старших курсов основной медицинской группы, показавшие хорошую общую

физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно

заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в

вузе.

Численный состав групп определяется приказом ректора вуза по

представлению кафедры с учетом спортивной квалификации, но не может

превышать 15 человек.

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.

В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть

допущены студенты 1 курса, имеющие достаточную спортивную

подготовленность в избранном виде спорта, но без освобождения от

теоретических и методико-практических занятий.

Количество и спортивный профиль учебных групп определяется

администрацией вуза и кафедрой физического воспитания с учетом

материальных и штатных возможностей.

Перевод студентов из одного учебного отделения (или учебных групп

по видам занятий основного отделения) в другое осуществляется по их

желанию только после успешного окончания семестра или учебного года.

Перевод студентов в специальное учебное отделение по медицинскому

заключению может проводиться в любое время учебного года.

3.2. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием

разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего

периода обучения в вузе.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;

- элективных практических занятий (по выбору);

- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий

(консультаций);

- самостоятельных занятий по заданию и под контролем

преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в

режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;

- самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом,

туризмом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных

мероприятий.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий

создает условия, обеспечивающие студентам использование научно

обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в

неделю), необходимой для нормального функционирования организма,

формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

3.3. Учебная работа

В содержание учебной работы входит:

- организация и проведение учебных занятий и зачетов в

соответствии с учебным планом, графиком учебных занятий и Примерной

учебной программой по физической культуре, утвержденной

Государственным комитетом Российской Федерации по высшему образованию;

- разработка содержания и проведения учебных занятий по

профессионально-прикладной физической подготовке;

- участие в организации и проведении внутривузовских спортивных

мероприятий.

С учетом требований рабочей программы и графика учебных занятий

преподаватели имеют право выбрать методы и средства обучения, наиболее

полно отвечающие их профессиональным возможностям и обеспечивающие

высокое качество учебного процесса.

Запрещается использование и проведение антигуманных, а также

опасных для здоровья и жизни студентов методов обучения, тренировочных

воздействий.

Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер

предлагаемых студентам упражнений (сложность, интенсивность, объем,

функциональную психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники

безопасности при проведении учебных занятий. В случае возникновения

травм или неадекватных реакций студентов на физическую нагрузку

преподаватель принимает необходимые меры с последующей отметкой в

учебном журнале.

Учебные формы занятий. Теоретические, практические и контрольные

учебные занятия составляют основу физического воспитания студентов,

предусматриваются в учебных планах по всем специальностям, включаются

в учебное расписание вуза на всем периоде обучения в объеме не менее

408 часов.

При составлении учебного расписания занятия планируются

равномерно в течение недели.

Обязательный теоретический раздел учебной программы излагается

студентам в форме лекций (в отдельных случаях на групповых занятиях) в

логической последовательности, предусмотренной учебной программой.

Практический раздел состоит из двух подразделов:

методико-практического и учебно-тренировочного.

В каждом семестре система практических занятий, имеющая

методическую и учебно-тренировочную направленность, строится как

законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов

программы. Каждый модуль завершается выполнением студентами на

контрольных занятиях соответствующих контрольных заданий и тестов,

характеризующих степень усвоения учебного материала.

В теоретический и практический разделы рабочей программы по

физической культуре в каждом вузе включается содержание системы

специальных знаний, умений, навыков и средств акцентированного

развития жизненных, прикладных психофизических качеств,

предусматривается формирование ценностного отношения к ним.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия

(консультации) проводятся по назначению и расписанию кафедры

физического воспитания для студентов, не справляющихся с зачетными

требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические

навыки в интересующих их вопросах физической культуры и спорта.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую

информацию о степени усвоения учебного материала.

В конце семестра и учебного года студенты всех учебных отделений,

выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре,

состоящий из трех разделов:

1. Теоретические и методические занятия, овладение 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 на весь учебный год и доводятся до сведения студентов.

Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное

время на контрольных соревнованиях, к которым допускаются студенты,

регулярно посещающие учебные занятия и получающие необходимую

подготовку.

Зачет у студентов принимают преподаватели в постоянно

закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость

факультета и в зачетную книжку студента.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической

культуре на длительный период, выполняют письменную тематическую

контрольную работу, связанную с характером их заболевания, и сдают

зачет по теоретическому разделу программы. Студенты, выполнившие все

требования учебного плана и учебной программы, допускаются к итоговой

аттестации по физической культуре, которая проводится комиссией

кафедры.

Внеучебные формы занятий физической культурой могут быть

коллективными или организованными на самодеятельной основе. Совет

вуза, спортивный клуб и другие общественные организации по своей

инициативе могут создавать спортивные секции, группы по любому виду

спорта или системам физических упражнений с вовлечением всех желающих

студентов. Кафедра физического воспитания выделяет время и

обеспечивает обслуживающий персонал на спортивных базах вуза для

самодеятельных занятий студентов.

3.4. Научная и учебно-методическая работа

Кафедра физического воспитания в обязательном порядке

осуществляет поисковые, методические и прикладные исследования, а

также учебно-методическую работу, направленную на совершенствование

процесса физического воспитания студентов.

Кафедрой организуются и проводятся установочные методические

занятия для преподавателей по отдельным разделам учебной программы.

3.5. Массовая оздоровительная, физкультурно-спортивная и

воспитательная работа

При проведении массовой оздоровительной, физкультурной и

спортивной работы кафедра осуществляет:

- создание условий для реализации права студентов на

самодеятельные занятия физической культурой и спортом по внеучебным

формам (в том числе на базах вуза и в студенческих общежитиях),

включая реабилитационные и профессионально прикладные занятия,

спортивную тренировку, спортивно-оздоровительный туризм, участие в

массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;

- проведение контроля за соблюдением правил безопасности,

исключение случаев нанесения вреда здоровью, проявления жестокости и

насилия, а также нанесения ущерба чести и достоинству студентов;

- оказание спортивному клубу и общественным организациям

методико-практической помощи в работе спортивных секций и

оздоровительных групп при проведении спортивных соревнований,

спортивных праздников, организации и проведении

оздоровительно-спортивных лагерей, организации смотров-конкурсов.

4. Организация врачебного контроля,

врачебно-педагогические наблюдения

и самоконтроль студентов

Государственные органы управления здравоохранением, предприятия,

учреждения и организации государственной системы здравоохранения в

пределах своей компетенции:

- используют физическую культуру как средство профилактики и

лечения заболеваний;

- осуществляют врачебный контроль за лицами, занимающимися

физической культурой и спортом; проводят врачебные обследования

студентов до начала учебных занятий по физическому воспитанию на 1

курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного

года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных

заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими

упражнениями;

- врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами

совместно с преподавателями; в задачи врачебно-педагогического

наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в

процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими

условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических

требований (одежда, обувь, режим питания и др.), а также профилактика

травматизма;

- создают центры и пункты оздоровления и реабилитации средствами

физической культуры и спорта, диагностико-консультационные пункты и

кабинеты, врачебно-физкультурные диспансеры, обеспечивающие

физкультурно-оздоровительную работу со студентами, оснащают их

специальной аппаратурой и медицинским оборудованием.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим

учебным занятиям по учебной дисциплине "Физическая культура" не

допускаются.

Результаты врачебного контроля и врачебно-педагогических

наблюдений докладываются и обсуждаются на заседании кафедры и совета

вуза в целях разработки мероприятий по совершенствованию учебного

процесса.

Приложение 1

к Инструкции по организации

и содержанию работы кафедр

физического воспитания

высших учебных заведений

ПРИМЕРНЫЕ ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ

ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА КАФЕДРЫ

1. Заведующий кафедрой физического воспитания несет личную

ответственность за всю деятельность кафедры, в том числе:

- проведение теоретических и практических учебных занятий со

студентами в установленном объеме;

- планирование и организацию учебно-воспитательного процесса и

контроль за качеством учебных занятий;

- руководство научной и научно-методической работой

преподавателей кафедры;

- организацию работы по повышению квалификации преподавателей с

отрывом и без отрыва от учебного процесса;

- внедрение научной организации труда на кафедре, оснащение

учебного процесса техническими средствами обучения, компьютерной

техникой, тренажерами и наглядными пособиями;

- составление расчетов и смет по штатному, финансовому и

материальному обеспечению работы по физическому воспитанию;

- проведение мероприятий совместно со спортивным клубом по

развитию массового спорта в вузе, росту спортивного мастерства

студентов-спортсменов, по подготовке спортсменов высших разрядов;

проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий,

спортивных соревнований и праздников;

- контроль за правильностью расходов средств, ассигнуемых на

физическое воспитание, сохранением и использованием спортивного

имущества, инвентаря и аппаратуры, за состоянием и эксплуатацией

имеющихся спортивных помещений и сооружений;

- руководство работой учебно-вспомогательного и

административно-хозяйственного персонала кафедры;

- составление отчетов о работе кафедры;

- активное участие в составлении плана строительства и

благоустройства учебных спортивных сооружений и оздоровительных баз

вуза в соответствии с утвержденными нормами.

2. Преподавательский состав кафедры осуществляет:

- планирование, организацию и проведение теоретических и

практических учебных занятий по физическому воспитанию с закрепленными

группами студентов на высоком профессиональном уровне;

- работу с отстающими студентами, руководство самостоятельными

занятиями студентов (разработку индивидуальных и групповых заданий,

методических материалов, комплексов упражнений, консультативную помощь

и т.п.);

- прием у студентов контрольных упражнений и нормативов, зачетов

в учебное время;

- научную и учебно-методическую работу, разработку методических

материалов по разделам учебной программы, положений о спортивных

соревнованиях, методических указаний, учебных, наглядных пособий и

др.;

- систематическую работу по повышению своего профессионального

уровня;

- учет пройденного материала, анализ динамики состояния здоровья,

физического развития и физической подготовленности, выполнения

студентами контрольных требований и тестов учебной программы в течение

всего периода обучения в вузе;

- участие в организации и проведении запланированных мероприятий:

судействе внутренних и внешних спортивных соревнований, туристических

походов и других массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных

мероприятий;

- подготовку спортивных команд и повышение мастерства

студентов-спортсменов, руководство ими в процессе спортивных

соревнований;

- учет результатов медицинского освидетельствования студентов и

систематический контроль за состоянием их здоровья в процессе

учебно-тренировочных занятий;

- ежегодное составление индивидуальных планов и отчетов об их

выполнении;

- другие виды работ, связанные с физическим воспитанием

студентов.

Внештатные преподаватели и преподаватели на условиях почасовой

оплаты привлекаются для проведения учебных занятий по физическому

воспитанию. Круг их обязанностей определяется договором.

Для обеспечения всех разделов работы по физическому воспитанию

заведующий кафедрой может возложить на наиболее квалифицированных

преподавателей ответственность за их выполнение.

2.1. Преподаватель, ответственный за учебную работу (заместитель

заведующего кафедрой), выполняет следующие обязанности:

- проверку и подготовку к утверждению учебных программ, графиков

учебного процесса, планов работы кафедры, учебных отделений,

методических комиссий и преподавателей и реализацию их в

учебно-воспитательном процессе;

- контроль за организацией и качеством проведения учебных

занятий, организацию взаимопосещения занятий, проводимых

преподавателями, и открытых занятий с последующим обсуждением итогов

на заседаниях кафедры;

- анализ качества и эффективности учебной работы, обобщение и

внедрение передового опыта по совершенствованию учебно-воспитательного

процесса;

- контроль за проведением профессионально-прикладной физической

подготовки в учебном процессе;

- распределение почасового фонда, контроль за его расходованием;

- организацию и проведение контрольных соревнований, приема

контрольных нормативов и зачетов по физическому воспитанию;

- ведение учета за динамикой состояния здоровья, физической

подготовленности студентов, выполнением требований и тестов учебной

программы;

- контроль за выполнением распоряжений по кафедре, плана работы

кафедры, планов работы отделений и методических комиссий,

индивидуальных планов преподавателей и решений кафедры;

- контроль за систематическим проведением медицинских

обследований и врачебно-педагогического контроля над студентами,

занимающимися физическими упражнениями и спортом;

- разработку и проведение мероприятий по предупреждению

спортивного травматизма на учебных занятиях;

- составление отчета кафедры по разделу учебной работы.

2.2. Преподаватель, ответственный за научную и

учебно-методическую работу (заместитель зав. кафедрой), проводит

следующую работу:

- планирование, организацию и проведение на кафедре научной и

учебно-методической работы;

- совершенствование учебной документации: рабочих учебных

программ, графиков учебного процесса, планов-конспектов лекций,

групповых занятий, индивидуальных тренировочных планов и др.;

- разработку и обоснование содержания и методики профессиональной

прикладной физической подготовки студентов;

- подготовку методических пособий, указаний, разработок,

необходимых для совершенствования учебно-воспитательного процесса;

- организацию и проведение на кафедре научных конференций;

- обсуждение на кафедре новой учебно-теоретической литературы;

- разработку и использование в учебном процессе наглядных

пособий, технических средств, компьютерной техники, элементов

программированного и проблемного обучения, тренажеров;

- контроль и оказание помощи в работе методического кабинета и

научной лаборатории при кафедре;

- составление отчета кафедры по разделу научной и

учебно-методической работы.

2.3. Преподаватель, ответственный за массовую оздоровительную,

физкультурную и спортивную работу (заместитель зав. кафедрой),

совместно со спортивной общественностью осуществляет:

- руководство и контроль за планированием круглогодичного

учебно-тренировочного процесса в спортивном учебном отделении и за

качеством проведения спортивных соревнований;

- контроль за совершенствованием спортивного мастерства

студентов-спортсменов высокой квалификации;

- планирование, организацию и проведение в вузе массовых

оздоровительных и спортивных мероприятий среди студентов;

- проведение спортивных соревнований внутри вуза и руководство

спортивными командами на внешних соревнованиях;

- развитие в вузе массового туризма, организацию и контроль за

проведением туристских походов, слетов;

- проведение анализа спортивной работы, обобщение и

распространение в вузе передового опыта физкультурной и спортивной

работы;

- руководство и контроль за работой по агитации и пропаганде

физической культуры и спорта в вузе, по внедрению мероприятий

физической культуры в повседневный быт студенческой молодежи;

- составление отчета кафедры по разделу массовой оздоровительной,

физкультурной и спортивной работы.

2.4. Преподаватели, ответственные за работу в учебных отделениях

(по виду спорта и виду занятий), обеспечивают:

- планирование, организацию и проведение учебно-тренировочного

процесса, организацию и подготовку спортивных команд и отдельных

спортсменов для участия во внутривузовских и внешних спортивных

соревнованиях, проведение массовых оздоровительных, физкультурных и

спортивных мероприятий в вузе, наглядной агитации и пропаганды по

видам спорта;

- контроль за успеваемостью студентов-спортсменов на факультетах;

- составление отчета о работе, проделанной по видам спорта (видам

занятий).

2.5. В обязанности преподавателя, ответственного за работу по

физическому воспитанию на факультете (заместителя декана по

физическому воспитанию), входит:

- комплектование групп во всех учебных отделениях для занятий по

физическому воспитанию и контроль за перемещением студентов в течение

учебного года;

- контроль за качеством и эффективностью учебного процесса по

физическому воспитанию на факультете;

- организация и проведение на факультете контрольных соревнований

и зачетов;

- оказание квалифицированной помощи спортивному совету факультета

в планировании, организации и проведении на факультете массовых

оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий; в

комплектовании спортивных команд факультета, подготовке и организации

их для участия в спортивных соревнованиях на первенство вуза;

- содействие росту спортивного мастерства студентов-спортсменов

высокой квалификации, помощь им в целях успешного сочетания обучения

на факультете с активными занятиями спортом;

- проведение на факультете работы по наглядной агитации и

пропаганде физической культуры и спорта;

- ведение учета по всем разделам работы на факультете по

физическому воспитанию и спорту, ежедневное сообщение на совете

факультета информации о состоянии здоровья, физического развития и

физической подготовленности студентов, а также о развитии спорта на

факультете;

- составление отчета о работе по физическому воспитанию на

факультете.

УЧЕБНО-ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ ПЕРСОНАЛ КАФЕДРЫ

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Учебно-вспомогательный персонал: заведующий лабораторией, старшие

лаборанты, пианисты-аккомпаниаторы, лаборанты, учебные мастера,

механики, квалифицированные рабочие находятся в штатном расписании

кафедры и работают под руководством заведующего кафедрой.

Директора (заведующие) учебных спортивных сооружений вузов

(бассейнами, стадионами, спортивными корпусами и т.д.) подчиняются в

своей работе заведующим кафедрами физического воспитания.

Численный состав учебно-вспомогательного персонала определяется в

соответствии со штатным расписанием вуза и имеющейся учебной

спортивной и оздоровительной базой.

Учебно-вспомогательный персонал выполняет следующие виды работ:

- эксплуатация, уход, поддержание надлежащего

санитарно-гигиенического состояния, подготовка документации, контроль

за своевременным проведением текущего и капитального ремонта учебных

спортивных сооружений и оздоровительных баз;

- подбор музыки, музыкального сопровождения учебных занятий,

спортивных соревнований, спортивных праздников и оздоровительных

мероприятий;

- обеспечение, снабжение, сбережение, текущий ремонт, прием и

выдача для проведения учебных занятий, спортивных соревнований,

оздоровительных и физкультурных мероприятий спортивного оборудования,

инвентаря, снаряжения, тренажеров, приборов, технических средств

обучения, учебных наглядных пособий и т.д.;

- ведение и хранение документов планирования, отчетности по всем

разделам работы кафедры.

Функциональные обязанности учебно-вспомогательного персонала

утверждаются заведующим кафедрой физического воспитания.

Эксплуатация, содержание и санитарно-гигиеническое состояние

учебных спортивных сооружений и оздоровительных баз (текущий и

капитальный ремонт, отопление, освещение, вентиляция, работа, уборка,

транспорт, механизмы и т.д.) обеспечиваются

административно-хозяйственными структурами вуза.

ПЛАНИРОВАНИЕ, УЧЕТ, ОТЧЕТНОСТЬ

Для планирования работы кафедры и ее подразделений составляются:

1. Перспективный план работы кафедры на пятилетие, включающий в

себя вопросы организации учебной, научной, научно-методической,

массовой оздоровительной физкультурной и спортивной работы, повышения

квалификации преподавательского состава, развития материальной базы и

т.п.

2. План работы кафедры, план работы по физическому воспитанию на

факультетах, планы работы учебных отделений (или по видам спорта),

индивидуальные планы работы преподавателей - на каждый учебный год.

3. Рабочие учебные программы, включающие графики учебного

процесса по всем учебным отделениям (в спортивном отделении по всем

видам спорта) на учебный год, расписание учебных занятий,

планы-конспекты на каждое учебное занятие (в основном отделении

допускается составление планов-конспектов на поток, в спортивном и

специальном отделении - на каждую группу).

4. Перспективный план и план на год научных и научно-методических

работ по физическому воспитанию студентов.

5. Календарный план массовой оздоровительной, физкультурной и

спортивной работы, положения о спортивных соревнованиях.

Для учета работы, выполненной кафедрой по всем разделам, ведутся:

протоколы заседаний кафедры, журналы учета распоряжений по кафедре,

акты проверки работы кафедры вышестоящими организациями, журналы учета

учебной работы со студентами (на каждую группу), копии зачетных

ведомостей, протоколы спортивных соревнований.

Кафедра в установленном порядке отчитывается о работе по

физическому воспитанию в вузе и о выполнении научной и

научно-методической работы.