

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**



Барнаул

Издательство
Алтайского государственного
университета
2016

Составители:

доцент, зав. каф. физвоспитания *П.Я. Дугнист*;

доцент, зам. зав. кафедрой по учебной работе *О.А. Лопатина*

Методические указания подготовлены для самостоятельных занятий для студентов Алтайского государственного университета и успешной подготовки к сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура».

План УМД 2016 г., п. 54

Подписано в печать 13.01.2016. Формат 60x84/16

Усл.-печ. л. 1. Тираж 20 экз. Заказ № 12

Типография Алтайского государственного университета:

656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66

СОДЕРЖАНИЕ

Общие требования к зачету по дисциплине «Физическая культура»....	4
Теоретический раздел.....	4
Контрольные тесты для оценки функциональной и физической подготовленности.....	4
Методика выполнения контрольных тестов для студентов основного отделения.....	6
Методика выполнения контрольных тестов для студентов специального медицинского отделения.....	7
Правила работы над рефератом.....	9
Примерный рекомендуемый недельный двигательный объем студентам АлтГУ для самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	11
Библиографический список.....	12
Приложение.....	13

Общие требования к зачету по дисциплине «Физическая культура»

Студенты основного, специального и спортивного учебного отделений, выполнившие учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре, который предусматривает выполнение следующих требований:

- прохождение медосмотра в установленные сроки;
- посещение учебных занятий (100%);
- сдача теоретического раздела программы;
- сдача контрольных нормативов.

Студенты специального медицинского отделения сдают нормативы по функциональной и физической подготовленности с учетом показаний и противопоказаний в состоянии здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий, сдают теоретический раздел, пишут и защищают рефераты.

Теоретический раздел

Зачет по теоретическому курсу проводится в форме устного опроса по контрольным вопросам, разработанным преподавателями кафедры. Преподаватель задает два вопроса из списка контрольных вопросов к зачету.

Оценка «зачтено» ставится в случае, если продемонстрировано углубленное знание лекционного курса и даны правильные ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «не зачтено» ставится, если содержание лекционного курса не раскрыто, не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя, допущены грубые ошибки в определении понятий.

Контрольные тесты для оценки функциональной и физической подготовленности

Контрольные тесты студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное медицинское отделение и спортивное).

В каждом семестре студенты основного и спортивного отделений сдают не менее пяти тестов по физической подготовленности.

Студенты специального медицинского отделения в каждом семестре сдают не менее пяти тестов функциональной и физической подготовленности.

Содержание и объем зачетных требований и нормативов может корректироваться по решению учебно-методической комиссии кафедры физического воспитания АлтГУ.

Студены, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

Студенты, пропустившие учебные занятия без уважительной причины отрабатывают пропущенные занятия по графику отработок в конце каждого семестра. График составляется отдельно для студентов основного и специального медицинского отделений. Отработка проходит как обычное учебно-тренировочное занятие. В день можно отработать только одну учебную пару.

К уважительной причине относится:

- студент заболел (представил справку из здравпункта АлтГУ или Городской больницы №4 г. Барнаула);
- справка из деканата, заверенная печатью и подписью декана.

Занятия, пропущенные по уважительной причине, не отрабатываются.

Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому разделу программы, пишут и защищают реферат. Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента. В исключительных случаях, решением преподавателя, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет.

Формой текущего и промежуточного контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. Студенты, которые выполнили зачетные требования по дисциплине «Физическая культура» в каждом семестре, получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке «зачтено».

Методика выполнения контрольных тестов для студентов основного отделения

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены (пресс).

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты под углом 90 градусов, руки за головой в «замок». По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Необходимо подниматься до положения, сидя на полу (вертикально) и возвращаться в исходное положение (кол-во раз).

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

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

Бег 2000, 3000 м (мин.)

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

Прыжок в длину с места (см)

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

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

Сгибание и разгибание рук выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки прямые на ширине плеч кистями вперед, туловище и ноги составляют прямую линию, пальцы стоп упираются в пол (без опоры). Не разрешается касаться опоры бедрами, изменять прямое положение туловища и ног, находиться в исходном положении

более 3 секунд, разгибать руки поочередно. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Наклон вперед из положения сидя.

Характеризует гибкость. Выполняется сидя на полу, ноги выпрямлены, расстояние между стопами – 40 см. После двух пружинистых наклонов вперед, на 3-м наклоне руки опустить на пол и зафиксировать положение на 2 см. Оценивается расстояние от линии стоп по направлению движения до кончиков средних пальцев рук с точностью до 1 см.

Бег 1000 м.

Выполняется с высокого старта. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

Плавание на 50 м (вольный стиль).

Выполняется в бассейне из неподвижного стартового положения по звуковому сигналу и заканчивается касанием стенки бортика на финише. Оценивается время проплывания с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 4х9 м.

Выполняется на специально размеченной площадке длиной 9 м, необходимо иметь 2 бруска (5х10 см). По команде двое участников бегут к противоположной стороне, берут брусок, возвращаются к месту старта и кладут его за линию. Затем бегут за вторым бруском, берут его и возвращаются к линии старт-финиш, не снижая скорости. Фиксируется время пробегания.

Броски и ловля теннисного мяча.

Исходное положение – стойка ноги врозь, на расстоянии 1 м от стены, теннисный мяч – в удобной руке. По сигналу преподавателя студенты начинают выполнять броски и ловлю теннисного мяча одной рукой. Тест выполняется в течение 30 с. Подсчитывается количество мячей, пойманных одной рукой. Ошибки при выполнении теста: а) заступает линия; б) туловище наклоняется вперед; в) бросок выполняется прямой рукой; г) при ловле мяча он прижимается к груди или другим частям тела.

Методика выполнения контрольных тестов для студентов специального медицинского отделения

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (ж)

Исходное положение – упор, стоя на коленях, туловище и бедра составляют прямую линию, взгляд направлен вперед, расстояние меж-

ду кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах (до касания грудью пола), а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения теста произвольный, без остановок. Тест не засчитывается, если живот, таз или бедра касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Ошибки при выполнении теста: а) касание пола животом, бедрами; б) нарушение прямой линии – «плечи-туловище-ноги»; в) отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.; г) одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения сидя.

Характеризует гибкость. Выполняется сидя на полу, ноги выпрямлены, расстояние между стопами 40 см. После двух пружинистых наклонов вперед, на 3-м наклоне руки опустить на пол и зафиксировать положение на 2 с. Оценивается расстояние от линии стоп по направлению движения до кончиков средних пальцев рук с точностью до 1 см.

Равномерный бег 5 мин (д), 6 мин (ю).

Исходное положение – высокий старт, бег выполняется в равномерном темпе, удобном для каждого отдельного студента. При недостаточной подготовленности студенты могут переходить на ходьбу (спортивную или обычную), а восстановившись, снова начинать бег.

Броски и ловля теннисного мяча.

Исходное положение – стойка ноги врозь, на расстоянии 1 м от стены, теннисный мяч в удобной руке. По сигналу преподавателя студенты начинают выполнять броски и ловлю теннисного мяча одной рукой. Тест выполняется в течение 30 с. Подсчитывается количество мячей, пойманных одной рукой. Ошибки при выполнении теста: а) заступает линия; б) туловище наклоняется вперед; в) бросок выполняется прямой рукой; г) при ловле мяча он прижимается к груди или другим частям тела.

Поднимание прямых ног из положения лежа на спине.

Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, руки под ягодицами. При выполнении теста ноги необходимо поднимать до прямого угла. Поднимание ног выполнять плавно, равномерно, опуская их в исходное положение. Ошибки при выполнении теста: а) ноги согнуты в коленных суставах; б) происходят остановки при поднимании ног.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены (пресс).

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты под углом 90 градусов, руки за головой в «замок». По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Необходимо подниматься до положения, сидя на полу (вертикально) и возвращаться в исходное положение (кол-во раз).

Правила работы над рефератом

В реферате студент должен раскрыть содержание конкретной темы на основе изучения монографий, учебников и учебных пособий, статических материалов и др.

План реферата должен составляться после выбора темы, изучения литературы. В него рекомендуется включать не более трех-четырёх наиболее важных вопросов, раскрывающих содержание темы.

На индивидуальную работу студентов вынесены темы, наиболее доступные для самостоятельной проработки. Формой отчета являются наличие текста реферата, оформленного соответственно правилам и защита реферата.

Оформление реферата

Структура реферата:

1. Титульный лист

2. План

3. Содержание реферата (соответственно плану)

4. Библиографический список

5. Приложение (если необходимо)

Требования к оформлению и содержанию реферата

Объем реферата должен составлять 20-25 печатных листов.

Компьютерная распечатка работы выглядит следующим образом:

- текст работы печатается в программе «Microsoft Word»
- шрифтом «Times New Roman»
- размер шрифта – 14
- интервал – 1,5
- поля: верхнее – 2 см, левое – 3 см, нижнее – 2 см, правое – 1,5 см

- при наборе таблиц размер шрифта меняется на 12
- текст выравнивается по ширине; название глав и заголовков – посередине
 - названия глав и заголовков в тексте выделяются жирным шрифтом и должны соответствовать содержанию работы
 - все страницы текста, включая страницы с рисунками и таблицами, имеют нумерацию
 - номер страницы печатается посередине сверху (или в правом верхнем углу) без дополнительных обозначений (скобок, тире)

Титульный лист – начальный лист, который не нумеруется, но считается первой страницей.

Название министерства, учебного учреждения – все слова печатаются большими буквами, жирным шрифтом, по центру, размер шрифта – 14, без сокращений.

Название кафедры, на которой выполнена работа, печатается по центру, с большой буквы, размер шрифта 14, без сокращений.

Название работы печатается по центру, с большой буквы, размер шрифта – от 14 до 18.

В нижнем правом углу печатаются данные исполнителя работы и руководителя с указанием его должности и научных регалий.

Внизу титульного листа – название города и год выполнения работы – печатается с большой буквы, размер шрифта – 14, по центру.

Оформление титульного листа дается в образце (приложение 1).

Весь табличный материал располагается в тексте. Слово «Таблица» печатается в правом верхнем углу самого объекта, ниже по центру – название таблицы – шрифт 14 (ж), ниже сама таблица – шрифт в таблице – 12, таблица выравнивается по центру страницы.

Графики, схемы, диаграммы и рисунки выносятся в ПРИЛОЖЕНИЕ без нумерации. Оно располагается после списка литературы и оформляется в книжном или альбомном формате. Слово «ПРИЛОЖЕНИЕ» печатается в правом верхнем углу с порядковым номером, шрифт 14 (ж); название объекта – посередине, шрифт – 14 (ж); в схемах, рисунках, диаграммах – шрифт зависит от объема изображаемого объекта, но должен быть не менее 8 и не более 14.

Примерный рекомендуемый недельный двигательный объем студентам АлтГУ для самостоятельных занятий физическими упражнениями

Для выполнения необходимого недельного двигательного объема (10-14 ч) и успешной сдачи контрольных тестов по физической подготовленности студентам рекомендуется заниматься самостоятельно во внеучебное время.

№ п/п	Упражнения	Недельный двигательный объем
Мужчины		
1	УТГ (утренняя гигиеническая гимнастика) (мин.)	105-140
2	Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	14-18 20-22
3	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	120-140
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	70-80
5	Скандинавская ходьба (км)	14-18
6	Наклон туловища вперед из и.п. сед ноги врозь (кол-во раз)	60-80
7	Закаливание воздухом, водой и солнцем	В течение жизни
Женщины		
1	УТГ (мин.)	105-140
2	Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	11-15 17-20
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	80-120
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	105-140 140-160
5	Скандинавская ходьба (км)	11-15
6	Наклон туловища вперед из и.п. сед ноги врозь (кол-во раз)	60-80
7	Закаливание воздухом, водой и солнцем	В течение жизни

Студенты специального медицинского отделения выполняют упражнения с учетом показаний и противопоказаний в состоянии здоровья.

Библиографический список

1. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта. – Красноярск: ИПК, 2008.
2. Физическая культура: учеб. для вузов / А.Б. Муллер и др. – М.: Юрайт, 2013.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ipkps.bsu.edu.ru/source/metod_sluzva/sport/07/krit_sport07.pdf
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studme.org/164001164125/meditsina/metody_samootsenki_spetsialnoy_fizicheskoy_sportivnoy_podgotovlennosti_izbrannomu_vidu_sporta
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.dvgups.ru/METDOC/CGU/FIZVOSP/MU/SADOVSC/sadovsc2.htm>
6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.docme.ru/doc/902447/uchebno---metodicheskij-kompleks>

ПРИЛОЖЕНИЕ (Образец)

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физического воспитания**

Тема: Физическая культура как учебная дисциплина
высшего профессионального образования
(реферат)

Выполнил: студент (ка)

Курс, № группы _____

ФИО _____

(Подпись) _____

Руководитель: ФИО _____

(Подпись) _____

Работа защищена

« ____ » _____ г.

Барнаул 20_____