



Санкт-Петербургский государственный университет
Общеуниверситетская кафедра физической культуры и спорта

Серия «Наука побеждать»

Тема №1

«Физическая культура и спорт в СПбГУ»

Санкт-Петербург
2012

Составитель: Ярчиковская Л.В., Токарева А.В.

КРАТКАЯ ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Физическая культура и спорт в Санкт-Петербургском государственном университете более 200 лет неразрывно связана с первым крытым спортивным сооружением России – «Же де Пом».

1 ноября 1901 г. при университете в здании Же де Пом были открыты Курсы шведской гимнастики и атлетики. Организатором и руководителем курсов стал студент юридического факультета И.В. Лебедев.

В 1937 г. в Ленинградском университете был открыт первый в стране спортивный клуб.

В 1946 г. была организована специальная медицинская группа – оздоровительное отделение, а в 1947 г. кафедра явилась основателем перехода вузов на принцип спортивной специализации.

В 1965 г. по решению Министерства высшего и среднего специального образования РСФСР при кафедре физического воспитания ЛГУ была создана научно-преподавательская лаборатория по проблемам физического воспитания и спорта. С 1964 г. кафедра издает межвузовский сборник "Вопросы физического воспитания студентов".

Начиная с 1952 г., когда СССР стал полноправным участником Олимпийских игр, редкие Олимпиады проходили без участия спортсменов, представлявших наш университет. Среди участников Олимпийских игр выдающиеся спортсмены - олимпийские чемпионы: Г. Шатков (1956, бокс), Э. Озолина (1960, легкая атлетика), Ю. Тармак (1972, легкая атлетика), Т. Казанкина (1976, 1980, легкая атлетика), А. Крылов (1980, плавание); победители шахматных олимпиад - чемпионы мира по шахматам Б. Спасский (1969-1972), А. Карпов (1975-1985),

многолетний претендент на Мировую шахматную корону В. Корчной.

Удачным для студентов-спортсменов стал и 2011/2012 учебный год. Первые места среди студентов заняли сборные СПбГУ по академической гребле (Чемпионат Европы, сентябрь, 2011 г.) и по регби (международный турнир «Tartu International 7s Rugby Tournament», май 2012 г.), а так же на Этапе Кубка Мира по скалолазанию (личное первенство, апрель, 2012 г.). Чемпион России по боксу 2010 года Павел Никитаев в 2012 г. получил звание Мастера спорта международного класса. На Всероссийской универсиаде 2012 года сборная СПбГУ по спортивному ориентированию заняла 6-е место.

За 70 лет существования кафедры физической культуры и спорта было подготовлено 47 мастеров спорта международного класса, около 500 спортсменов высокой квалификации (мастеров спорта СССР), среди которых немало чемпионов и призеров чемпионатов России, СССР, Европы и Мира.

В настоящее время кафедра физической культуры и спорта располагает хорошей базой для занятий спортом: плавательный бассейн, лыжная база, игровые залы, специализированные залы для аэробики, борьбы, бокса и других видов. Занятия со студентами ведут высококвалифицированные специалисты среди них: 3 доктора наук, 14 кандидатов наук, 21 доцент, 14 мастеров спорта.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПбГУ

5.1.1.9. ...готов правильно использовать представления о физической культуре и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность (ОКБ-9).

Разделы	Блок спортивный	Блок основной	Блок оздоровительный	Блок дополнительный
СТУДЕНТЫ				
	имеющие спортивный разряд или достаточные навыки	1. Основной медицинской группы 2. Подготовительной медицинской группы без существенных ограничений	1. Подготовительной медицинской группы с ограничением нагрузки 2. Специальной медицинской группы (не освобожденные от практических занятий)	1. Специальной медицинской группы (освобожденные от практических занятий) 2. Пропустившие по болезни в семестре 3. Из академического отпуска 4. Восстановленные 5. Пластическое воспитание
Количество часов	400	400	400	400
Модули с указанием номера курса	1. Самосовершенствование (1-4) 2. Совершенствование (1-4)	1. Базовый (1) 2. Совершенствование (2-4)	1. Базовый (1) 2. Оздоровительный (2-4)	1. Основной (1-4) 2. Дополнительный (1-4)
Виды спорта	альпинизм, аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, волейбол, велоспорт, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, полиатлон, регби, скалолазание, спортивное ориентирование, туризм, тяжелая атлетика, футбол, шахматы, шашки	аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, волейбол, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, футбол, шахматы, шашки, прикладные виды спорта для полевых факультетов	аэробика (фитбол, стретчинг, фитнес), восточные единоборства (ушу), ходьба на лыжах, легкая атлетика (оздоровительная ходьба и бег), плавание, по специальным программам по направлению "Оздоровительные системы", а также группы по общей физической подготовке (ОФП)	шашки, шахматы, а также теоретические занятия

5.3.3.1. При реализации образовательной программы бакалавриата, специалитета обучающимся предоставляется возможность занятий физической культурой и спортом, включая игровые виды подготовки, в объёме не менее 400 часов. Организация занятий физической культурой и спортом осуществляется по расписанию и (или) вне расписания учебных занятий...

5.3.3.6. Университет организует проверку формирования общих компетенций, предусмотренных настоящим образовательным стандартом, по результатам занятий физической культурой и спортом.... Успешное прохождение аттестационных испытаний является обязательным условием допуска к итоговой государственной аттестации.

**БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ
СТУДЕНТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПбГУ**

№ п/п	Распределение баллов по разделам	Блоки	Обяз. баллы	Доп. баллы	Примечание
1	Практические занятия в присутствии преподавателя	1-4	300	100	2 часа - 2 балла
2	1. учебно-методические занятия под руководством преподавателя	1-4		20	1 занятие - 2 балла
	2. Контрольное тестирование	1-4	10	30	

3	Мониторинг	1-3, 4 (основной модуль)	8		1 курс - 2 балла 2 курс - 2 балла, 3 курс -2 балла 4 курс -2 балла
4	Участие в соревнованиях	1-2		**	СПбГУ - 10 баллов СПб - 20 баллов РФ - 30 баллов
5	Судья- общественник	1-4		**	За помощь в судействе одного соревнования 5 баллов
6	Спортивно- организационна я деятельность	1-3		60**	15 баллов за один курс
7	Оздоровительн ая программа	3, 4 (основной модуль)		**	освоение одной программы 30 баллов
8	Спортивные занятия на базах	1-4		50	летний и зимний период (10 баллов в семестр) При наличии преподавател я по ФК

9	Профессионально-прикладная физическая культура в период практик	1-4		**	При наличии преподавателя по ФК (20 баллов за одну практику)
10	Участие в оздоровительных акциях, днях здоровья	1-4		**	Участие в мероприятии 10 баллов
11	<u>Для полевых факультетов</u> – Обучение плаванию * (для неумеющих плавать) – Освоение программы по профессионально-прикладной подготовке * – Сдача контрольных нормативов по плаванию*	1-4	40* 100* 2*	100	занятие по плаванию 2 часа - 2 балла занятие по профессионально-прикладной подготовке 2 часа - 4 балла сдача контрольных нормативов 2 балла
12	Занятия под руководством преподавателя	4 (дополнительный модуль)		100	Не более 100 часов за 4 года обучения, одно практическое занятие 2 часа - 2 балла, программная работа - 4 балла

13	Пластическое воспитание*	4*	400*	Занятия проходят на факультете искусств*
ИТОГО:		400 баллов		

п. 1. За весь период обучения студент должен набрать не менее 300 обязательных баллов. Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

За активность, проявленную на практических занятиях, студент может быть дополнительно поощрен 1 баллом.

Баллы студентов сборных команд основного состава (10 человек) удваиваются в конце каждого семестра.

п. 2. Студент должен пройти тематический курс, либо дистанционно (0 баллов), либо посещая методические занятия преподавателя, получая за каждое из них 2 балла. После изучения 10 тем студент в обязательном порядке должен пройти аттестационное тестирование, состоящее из 100 вопросов (по 10 вопросов по каждой теме), и набрать определенное количество баллов:

Количество правильных ответов:

до 60 - 0 баллов;

от 61-70 - 10 баллов;

от 71-80 - 20 баллов;

от 81-90 - 30 баллов;

от 91-100 - 40 баллов.

п. 3. Обязательное прохождение мониторинга для всех студентов на 1, 2, 3, 4 курсе - 1 раз в год.

п. 4. Студент может получить баллы за участие в соревнованиях и дополнительно за призовые места в Спартакиаде СПбГУ и Призе первокурсника: 1 место – 5 баллов; 2 место – 3 балла; 3 место – 2 балла.

п. 5. За помощь в судействе студент может получить по 5 баллов за одно соревнование.

п. 6. Студент, занимающийся организацией и проведением физкультурно-массовой деятельности, может получить 15 баллов за 1 курс.

п. 7. Студенты 3-го и 4-го блоков (основной модуль) за прохождение курса оздоровительной программы могут получить 30 баллов.

п. 8-9. Студенты, занимающиеся профессионально прикладной физической культурой в период практик и спортивными занятиями на базах при наличии преподавателя по физической культуре, получают по 20 и 10 баллов соответственно

п.10. Студент, принявший участие в оздоровительной акции или Дне здоровья, получает от 5 до 10 баллов, согласно Положению о проведении мероприятия.

п. 11. Для полевых факультетов:

– Студенты, не умеющие плавать, в обязательном порядке должны освоить программу по обучению плаванию.

– Все студенты должны сдать контрольные нормативы по плаванию.

– Студенты по выбору могут пройти программу (объем – 100 часов) по профессионально-прикладным видам спорта в течение всего периода обучения (1-4 курс).

п.12. Студенты, пропустившие занятия по причине болезни, при предоставлении соответствующего документа, отрабатывают пропущенные занятия в дополнительном блоке. При наличии длительного освобождения от занятий по физической культуре, студент может быть переведен в основной модуль дополнительного блока.

За весь период обучения студент обязан набрать 400 баллов. Из них, не менее 300 обязательных баллов за практические занятия, мониторинг и контрольное тестирование. Остальные баллы (до 400) студент набирает в любом разделе БРС. Студент, набравший 200 баллов (из них 150 обязательных) и освоивший базовый модуль по избранному виду спорта (не менее 60 %), имеет возможность перехода к самостоятельным занятиям под наблюдением преподавателя.

ТЕМЫ ЛЕКЦИОННОГО КУРСА

- 1 Основы теории физического воспитания
- 2-3 Физиологические основы физического воспитания
- 4 История физической культуры и спорта.
- 5 Физическая культура – часть культуры человека и общества.
- 6 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении двигательной и интеллектуальной деятельности.

- 7 Основы спортивной гигиены и питания.
- 8 Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- 9 Спорт и оздоровительные системы. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений.
- 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

ТЕМЫ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

- Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
 - Тема 2. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
 - Тема 3. Основы биомеханики движений.
 - Тема 4. Методы разучивания движений.
 - Тема 5. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта.
 - Тема 6. Основы составления индивидуальных оздоровительных программ.
 - Тема 7. Основы функциональной подготовки при занятиях физической культурой и спортом.
 - Тема 8. Основы массажа и самомассажа.
 - Тема 9. Прикладная физическая культура. Жизненно-необходимые навыки и умения.
 - Тема 10. Основы построения занятия (урока) по физической культуре.
 - Тема 11* Организация спортивной работы. Спортивный клуб.
 - Тема 12* Основы судейства соревнований. Протоколы.
- 12

- Тема 13* Основы составления положения о соревнованиях
 Тема 14* Основы составления календарных планов, организации и проведения соревнований
 Тема 15* Методика развития физических качеств.

АДРЕСА ОБЪЕКТОВ

Название отделения	Виды спорта	Адреса спортивных объектов
Отделение аэробики	Аэробика	Зал аэробики В.О., ул. Кораблестроителей, 20
Отделение плавания	Плавание	Плавательный бассейн В.О., Университетская наб., 7/9, лит. Ж
Специальное медицинское отделение	Общая физическая подготовка (ОФП), оздоровительное плавание, теоретические занятия, йога, оздоровительные программы	Лекционная аудитория спец.мед.отделения Зал специального медицинского отделения Зал единоборств В.О., Университетская наб., 7/9, лит.О (здание Же де Пом) Плавательный бассейн В.О., Университетская наб., 7/9, лит. Ж
Отделение единоборств	Бокс, борьба, боевые искусства	Зал бокса В.О., Средний пр., 41 Зал борьбы В.О., 10-я линия, 33
Отделение «Очковская»	Аэробика, бадминтон, альпинизм, ушу, регби, спортивные игры	Зал аэробики (Б.Сампсониевский пр., 60) Б.Сампсониевский пр., 60 Зал единоборств

		<p>(Очаковская) Зал атлетической гимнастики (Очаковская) Игровой зал (Очаковская) ул.Очаковская, 9</p>
<p>Отделение ПШФП</p>	<p>Спортивное ориентирование, горные лыжи, лыжные гонки, спортивное скалолазание, скандинавская ходьба</p>	<p>Лыжная база «Токсово» п. Токсово</p> <p>Зал скалолазания В.О., Университетская наб., 7/9, лит.О (здание Же де Пом)</p> <p>Стадион В.О., Кадетская линия, д. 1 (бывшая АТТ)</p>
<p>Отделение ПУНК</p>	<p>Общая физическая подготовка, велоспорт, волейбол, бадминтон, настольный теннис, шахматы, лыжные гонки, бокс, аэробика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, борьба</p>	<p>Зал бокса, мат-меха Зал борьбы мат-меха Спортивный зал мат-меха Петергоф, Университетский пр., 28</p> <p>Спортивный зал физического факультета Петергоф, ул.Ульяновская, 3</p> <p>Спортивный зал химического факультета Петергоф, Университетский пр., 26</p> <p>Тренажерный зал общежития №13 Петергоф, ул.Ботаническая, 66/4, лит.А</p> <p>Тренажерный зал мат-меха Петергоф, Университетский пр., 28</p>

		Аудитории на мат-мехе Петергоф, Университетский пр., 28
Отделение спортивных игр	Волейбол, баскетбол, шахматы, шашки, футбол, бадминтон	Шахматный клуб Морская наб., 15 Зал №1 В.О., Университетская наб., 7/9, лит.О (здание Же де Пом) Стадион В.О., Кадетская линия, д. 1 (бывшая АТТ)
Отделение легкой атлетики	Легкая атлетика	Стадион В.О., Кадетская линия, д. 1 (бывшая АТТ)

**График занятий физической культурой и спортом на
спортивных объектах СПбГУ:**

1	8.00 - 9.30
2	10.00 - 11.30
3	12.00 - 13.30
4	14.00 - 15.30
5	16.00 - 17.30
6	17.30 - 19.00
7	19.00 - 22.00 (Спортивный блок)

**График занятий
в бассейне СПбГУ (вода):**

1	8.00 - 9.00
2	9.00 - 10.00
3	10.00 - 11.00
4	11.00 - 12.00
5	12.00 - 13.00
6	13.00 - 14.00
7	14.00 - 15.00
8	15.00 - 16.00
9	16.00 - 17.00
10	17.00 - 18.00
11	18.00 - 19.00
12	19.00 - 22.00 (Спортивный блок)

СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СПбГУ

Мероприятие	Сроки	Место	Количество участников в 2011/2012 учебном году
1. Спартакиада СПбГУ (22 вида спорта)	февраль – декабрь	СПбГУ	2111
2. Приз I курса (13 видов спорта)	сентябрь – декабрь	СПбГУ	1128
3. Олимпик	сентябрь	ПУНК	186
4. День бегуна	октябрь	ПУНК	167
5. Неделя спортивного ориентирования	октябрь	Лыжная база «Токсово»	89
6. Кубок памяти Г.Н. Дроновой по баскетболу	ноябрь	ПУНК	74
7. Кубок Петергофа (5 видов спорта)	ноябрь – декабрь	ПУНК	204
8. День лыжника	март	Лыжная база «Токсово»	144
9. Эстафета памяти В.В. Васильковского	май	СПбГУ	154
10. Эстафета памяти героям Ораниенбаумского плацдарма	май	ПУНК	42
Итого:			4299

На Ученом совете СПбГУ ректор награждает кубком студентов факультета занявшего 1 место по итогам Спартакиады.

СБОРНЫЕ ПО ВИДАМ СПОРТА

1 Академическая гребля	13 Легкая атлетика
2 Альпинизм	14 Лыжные гонки
3 Аэробика	15 Тяжелая атлетика
4 Водное поло	16 Плавание
5 Бадминтон	17 Регби
6 Баскетбол (ж)	18 Скалолазание
7 Баскетбол (м)	19 Ориентирование
8 Бокс	20 Настольный теннис
9 Борьба	21 Футбол
10 Волейбол (ж)	22 Велоспорт
11 Волейбол (м)	23 Шашки
12 Горные лыжи	24 Шахматы