

А

МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ГОУ ВПО «ТАТАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева, Ф.Х. Чемоданова

## ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ДОСУГА СТУДЕНТОВ

Учебное пособие



КАЗАНЬ 2009

А

А

МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ГОУ ВПО «ТАТАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева Ф.Х. Чемоданова

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ДОСУГА СТУДЕНТОВ**

Учебное пособие

КАЗАНЬ 2009

А

## СОДЕРЖАНИЕ

Под общей редакцией министра по делам молодежи,  
спорту и туризму Республики Татарстан  
М.М. Бариева, канд. полит. наук

ББК 75.569

Ф 48

УДК: 796.0 (075.8)

Ф 48 **Физкультурно-спортивная деятельность в структуре досуга студентов.** Учебное пособие. – Казань: ТГГПУ, 2009. – 55 с.

В методическом пособии раскрыты основные особенности организации процесса по физическому воспитанию студентов; приведены документы планирования и рабочие материалы по проведению физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в вузе.

Пособие рекомендовано специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям средней школы и вузов, организаторам активного досуга и спортивно-массовых мероприятий.

**Научный редактор** – Р.К. Бикмухаметов, доктор пед. наук, профессор.

**Составители:** Н.В. Васенков, кандидат биол. наук, доцент;  
Е.В. Фазлеева, кандидат пед. наук, доцент;  
Ф.Х. Чемоданова, доцент.

**Рецензенты:** Ф.Ф. Харисов, доктор пед. наук, профессор  
ГОУ ВПО «Татарский государственный  
гуманитарно-педагогический университет»;  
Н.Ш. Фазлеев, кандидат пед. наук, доцент  
ГОУ ВПО «Казанский государственный  
финансово-экономический институт»;

© Н.В. Васенков,  
© Е.В. Фазлеева  
© Ф.Х. Чемоданова

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ .....	5
I. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ТГГПУ .....	5
II. ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И РАБОЧИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	9
1. Положение о физкультурно-оздоровительных мероприятиях со студентами вуза в 2009 / 2010 учебном году .....	9
2. Положение о проведении первенства вуза по туристскому многоборью в рамках плана мероприятий по проведению «Года спорта и здорового образа жизни» студентов и преподавателей университета в 2009 году .....	15
3. Программа проведения лично-командного первенства вуза по туристскому многоборью .....	18
4. Положение о проведении соревнований по оздоровительной аэробике между факультетами вуза .....	19
5. Правила проведения и судейства соревнований по оздоровительной аэробике между факультетами ТГГПУ .....	20
6. Положение о проведении военно-патриотической игры «Партизанский отряд» и соревнований по туризму .....	21
7. Положение о проведении зимнего спортивного праздника здоровья «Мороз и Солнце» на факультетах вуза в 2008/2009 учебном году .....	24
8. Программа проведения зимнего спортивно-оздоровительного праздника ТГГПУ «Мороз и солнце» 18 февраля 2009 года .....	25
9. Состав судейской коллегии по проведению зимнего спортивного праздника ТГГПУ «Мороз и солнце» ТГГПУ 18 февраля 2009 года .....	26
10. Положение о проведении спортивно-оздоровительного праздника исторического факультета ТГГПУ .....	27
11. Сабантуй .....	32

	Стр.
12. Приказ о проведении дня спорта и здорового образа жизни в ТГГПУ .....	33
13. Программа проведения «Дня спорта и здорового образа жизни» в ТГГПУ .....	34
14. Состав судейских бригад для обслуживания «Дня спорта и здорового образа жизни» в университете 20 мая 2009 года ...	35
15. Телефонограмма .....	36
16. Программа учебно-методического семинара по лыжному спорту «Лыжный спорт – в программе физического воспитания студентов» с преподавателями кафедры физической культуры ТГГПУ .....	37
17. Общеуниверситетская зарядка .....	38
18. Положение о спортивном клубе ТГГПУ .....	39
19. Примерный план воспитательной и культурно-массовой работы, проводимой в учебно-оздоровительном центре вуза .....	47
20. Эстафеты в условиях загородной базы .....	50
ЛИТЕРАТУРА .....	55

## ВВЕДЕНИЕ

В программе дисциплины «Физическая культура» указано, что целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Закон Российской Федерации «Об образовании» предоставляет широкие возможности для переосмысления ценностей физической культуры студентов для того, чтобы в новом спектре осветить её образовательные, воспитательные и оздоровительные функции. Этот закон определяет содержание физической культуры студентов как самостоятельную сферу деятельности в федеральном социокультурном пространстве, выделяя при этом её образовательные приоритеты.

Структура физической культуры студентов включает три блока: физическое воспитание, студенческий спорт, активный досуг. Поэтому задача кафедр физической культуры в вузе – выстроить свою работу так, чтобы все эти три относительно самостоятельных блока взаимно дополняли друг друга, чтобы знания, умения и навыки, полученные в процессе физического воспитания, органично использовались и обогащались в процессе занятий физической культурой и спортом, гармонично становились значимым аспектом повседневной жизни, неотъемлемой частью активного досуга студенческой молодежи.

Многолетняя практика, достигнутые результаты позволяют рекомендовать к ознакомлению и использованию опыт нашей кафедры в планировании, организации и реализации учебно-воспитательной, физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в вузе с целью решения вышеназванной задачи.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ТГГПУ

В настоящее время в преподавании предмета «Физическая культура» всё больший акцент делается на приобретении студентами знаний в области теории физической культуры и спорта, что даёт возможность, с одной стороны, сформировать целостное представление о данном предмете, с другой – вовлечь каждого студента в познавательный процесс.

Весь вопрос в том, как достичь желаемого единения теории и практики. Опыт работы показал, что стандартный подход: «лекция – практическое занятие», не решает поставленной задачи и необходимо продуманное и чётко обоснованное включение теоретического материала в различные формы практических занятий физической культурой со студентами.

Понятно, что тот или иной предмет вызывает интерес у учащихся, в частности, если он отвечает их внутренним потребностям и ценностным ориентациям, имеет практическую значимость для дальнейшего обучения в вузе, в повседневной жизни.

Поэтому, как показал опыт нашей работы, важно не только раскрыть студентам полифункциональный характер физической культуры [суть физической культуры состоит в выполнении биологической, информационной, эстетической, коммуникативной, гедонистической, компенсаторной и ряда других, присущих только ей функций (Григорьев В.И., 1999)], продемонстрировать её возможности и варианты использования в различных сферах социальной и личной жизни, но и помочь приобрести определённый практический опыт физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. В значительной мере, реализация данного аспекта связана со структурой досуга студента, где физическая активность должна стать объективной необходимостью.

Для решения всего комплекса вышеперечисленных задач в практике работы кафедры физической культуры реализуется следующее:

- материал лекционного курса распределён на весь период обучения по предмету, фрагментарно включается и чётко увязывается с содержанием практических занятий, которые для более эффективного усвоения студентами информации проводятся в виде практико-методических занятий;

- разработаны методические рекомендации по всем разделам программы с учётом местных условий и профиля работы будущих молодых специалистов;

- секционная работа планируется и реализуется с учётом интересов и потребностей студентов, носит прикладной характер, что позволяет корректировать и реализовывать на практике полученные теоретические знания и практические умения;

- для реализации обратной связи «студент – преподаватель – кафедра» на каждом факультете университета сформированы спортивные активы, деятельность которых курируется и координируется куратором-преподавателем кафедры физической культуры, что позволяет не только контролировать учебную, спортивно-оздоровительную и досуговую деятельность студентов и факультетов, но и при необходимости вносить соответствующие коррективы в учебную, секционную и спортивно-массовую деятельность кафедры (см. схему взаимодействия всех структур вуза по организации физкультурно-спортивной и оздоровительной работы);

- проводится внутривузовская спартакиада по 9 видам спорта, что позволяет включить студентов в спортивно-досуговую деятельность в различных ролевых качествах (член оргкомитета, судья, участник соревнований, участник группы поддержки, болельщик и т.д.), то есть

студенты получают возможность вариативно использовать полученные на занятиях знания, умения и навыки;

- на каждом факультете университета проводятся соревнования (личные первенства между группами, курсами) по различным видам спорта, в том числе и включенным в программу Спартакиады вуза, а также дни здоровья факультета. Здесь проходят апробацию фрагменты и варианты проведения спортивных праздников и соревнований перед включением их в общеуниверситетские; отбираются и формируются сборные команды факультетов – участников Спартакиады по видам спорта; распределяются организаторские функции и так далее;

- ежедневно утром по внутренней радиосети проводится «Зарядка» для всех студентов, преподавателей и сотрудников университета, где вариативно используются комплексы упражнений, составленные и апробированные кафедрой физической культуры с учётом организационно-методических особенностей, выполнение которых позволяет активизировать функции органов и систем организма, снимать физическое и психологическое напряжение, улучшать эмоциональное состояние, целенаправленно формировать привычку в ежедневном выполнении комплекса утренней гимнастики и др.

В данном методическом пособии мы делаем преимущественно акцент на одном из разделов работы кафедры: на планировании и организации физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий как на одной из наиболее эффективных форм пропаганды здорового образа жизни, привлечения студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях, повышения интереса студентов к учебным занятиям по физической культуре, формирования мотивационных предпосылок к самосовершенствованию и так далее.

Планирование спортивных мероприятий представляет собой взаимосвязанный процесс разработки, организации, проведения спортивных соревнований, праздников, учебно-тренировочных занятий, их контроль и учёт.



Схема взаимодействия по организации и управлению учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью студентов ТГГПУ