

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА  
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
И КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
ВУЗОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета  
в качестве электронных методических указаний*

САМАРА  
Издательство СГАУ  
2012

ББК 75

Рецензент кандидат технических наук, доцент Ю.В. К и с е л е в

**Содержание курса учебной дисциплины «Физическая культура» и контроль уровня подготовленности студентов вузов с применением компьютерных технологий [электронный ресурс]:** электр. метод. указания / сост. В.В. Дудкин. – Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2012. – 28 с.

Кратко изложено содержание курса учебной дисциплины «Физическая культура», методика оперативного, текущего и итогового контроля подготовленности студентов высшего учебного заведения с использованием компьютерной программы EXCEL.

Предназначены для студентов, занимающихся в спортивных специализациях дзюдо и преподавателей, ведущих учебные занятия в указанной специализации. Разработаны на кафедре физического воспитания.

ББК 75

## ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума 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, практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Контрольный раздел в учебном материале определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной работы студентов. Преподаватель периодически оценивает степень освоения учебной программы студентами, исходя из посещаемости учебных занятий и результатов оценки выполнения различных контрольных упражнений.

Контролировать студентов необходимо на различных этапах обучения, применяя большое количество тестов и учитывая пол студента. Студенты могут контролировать успешность освоения учебного материала самостоятельно, выполняя комплекс контрольных упражнений.

Для эффективной и оперативной оценки качества освоения учебного материала на кафедре физического воспитания в отделении дзюдо разработана и применяется компьютерная программа на базе табличного редактора Microsoft Office Excel, которую могут использовать студенты и преподаватели.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УНИВЕРСИТЕТЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает, как известно, три обязательных раздела [5]:

- теоретический;
- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного;
- контрольный.

## 1.1. Теоретический раздел

На долю учебно-тренировочных занятий приходится 290 часов на весь курс обучения, что составляет всего 71% от общего объема (408 часов). Расходовать время учебных занятий на изучение теории в ущерб физическим упражнениям в настоящее время нерационально, так как для большинства студентов двигательная активность на занятиях физкультурой является единственной физической нагрузкой на протяжении всего учебного года. С другой стороны, учебный материал теоретического и методико-практического разделов невозможно освоить за 62 часа, предусмотренных программой дисциплины «Физическая культура» на весь курс обучения.

На кафедре физического воспитания Самарского государственного аэрокосмического университета на протяжении нескольких лет ведется работа по применению современных информационных технологий обучения. Разработан учебный мультимедиа комплекс для самостоятельного освоения теоретического и методико-практического разделов учебной программы [7].

В состав комплекса входят:

- учебное пособие на бумаге;
- электронное интерактивное пособие на CD;
- сетевая версия в Интернет [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm);
- тестовая подсистема с набором тестов для промежуточного и итогового контроля знаний.

Учебный материал комплекса соответствует требованиям государственного образовательного стандарта и примерной учебной программе дисциплины «Физическая культура» и рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации для самостоятельного, в

том числе и дистанционного, освоения студентами высших учебных заведений теоретического и методического разделов программы дисциплины «Физическая культура».

### ***1.1.1. Экзаменационные вопросы по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» [5, 6, 7]***

1. Физическая культура. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Функции физической культуры.
2. Физическое совершенство. Показатели физического совершенства.
3. Физическое воспитание. Принципы отечественной системы физического воспитания. Физическое развитие.
4. Отделения физической подготовки, на которые распределяются студенты. Основные зачетные требования. Итоговая аттестация по учебному предмету «Физическая культура».
5. Организм человека как биосистема.
6. Скелет человека. Прочность костей в зависимости от возраста.
7. Скелетные мышцы. Сократительные способности мышц.
8. Биохимические реакции, происходящие в организме человека в процессе жизнедеятельности.
9. Сердечнососудистая система. Функции эритроцитов. Изменение ЧСС и артериального давления крови в зависимости от возраста.
10. Воздействие систематических занятий физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру.
11. Функциональное состояние «утомление». Формы отдыха при умственном и физическом труде.
12. Динамика восстановления энергетических ресурсов в восстановительном периоде после физической нагрузки. Учет биологических ритмов в процессе тренировки спортсменов.
13. Пониженная двигательная активность. Отрицательное влияние гипокинезии и гиподинамии на организм человека.
14. Расход энергии во время занятий физическими упражнениями у тренированных и нетренированных людей.
15. Взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода и тренированностью. Причины редкой ЧСС в покое у тренированных людей.

16. Значение белков, жиров и углеводов в жизнедеятельности человека. Образование энергии при физической работе.
17. Расход энергии в течение рабочего дня у работников умственного и физического труда. Оптимальный расход энергии для нормальной жизнедеятельности.
18. Понятия «гравитационного шока» и «мертвой точки». Виды физических упражнений, оказывающих наиболее эффективное воздействие на сердечнососудистую систему.
19. Здоровый образ жизни. Компоненты здоровья. Наиболее объективные показатели здоровья.
20. Закаливание организма. Виды закаливания. Принципы закаливания.
21. Гигиена занятий физическими упражнениями.
22. Основы обучения движениям. Объективные и субъективные факторы обучения.
23. Понятия: работоспособность, утомление, усталость. Влияние времени суток на работоспособность.
24. Динамика изменения умственной работоспособности в течение недели. Влияние занятий физическими упражнениями на восстановление работоспособности при умственном труде.
25. Направленность физических упражнений в первой и второй половинах семестра.
26. Влияние планирования занятий по физическому воспитанию на эффект повышения умственной работоспособности. Зависимость умственной и физической работоспособности от интенсивности занятий физическими упражнениями.
27. Варианты занятий со студентами специальной медицинской группы.
28. Физиологическая основа принципа «суперкомпенсации».
29. Методы физического воспитания. Общие методические и специфические принципы физического воспитания.
30. Влияние соревновательной обстановки на физиологический эффект физического упражнения.
31. Физическое упражнение. Отличие физического упражнения от трудового двигательного действия.
32. Техника двигательного действия. Этапы обучения двигательному действию.
33. Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовки.

34. Мышечная система. Абсолютная и относительная сила мышц.
35. Режимы работы мышц. Параметры нагрузки при выполнении силовых упражнений по методу максимальных усилий, а также с целью увеличения мышечной массы или с целью снижения массы тела.
36. Влияние на здоровье анаболических препаратов, применяемых с целью увеличения мышечной массы человека.
37. Быстрота. Элементарные формы быстроты. Средства для развития быстроты.
38. Гибкость. Виды гибкости. Зависимость гибкости от возраста человека. Средства для развития гибкости.
39. Выносливость. Средства для развития выносливости. ЧСС при выполнении физических упражнений в зависимости от цели: поддержание, повышение или максимальное повышение аэробных возможностей организма. Тесты для контроля уровня выносливости применительно к беговым упражнениям.
40. Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивных навыков, волевых и физических качеств на уроке физической культуры.
41. Структура урока и характеристика его частей. Методы организации деятельности студентов, занимающихся на уроке. Общая и моторная плотность урока.
42. Средства и методы утренней гигиенической и производственной гимнастики.
43. Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Отличительные черты спортивной деятельности. Характеристика общественных органов, которые руководят Международным студенческим спортивным движением, Российским студенческим спортивным движением. Периодичность Всемирных Универсиад.
44. Цель диагностики в области физического воспитания. Основные виды диагностики. Периодичность врачебного контроля для студентов и спортсменов.
45. Физическое развитие человека. Типы осанки человека. Дефекты осанки. Динамика роста тела у юношей и девушек.
46. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Должная масса

- тела человека в зависимости от возраста и пола. «Весоростовой» и «ростовесовой» показатели.
47. Жизненная емкость легких. ЧСС в покое и максимально возможная ЧСС при работе в зависимости от возраста.
  48. PWC 170.
  49. Определение физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста.
  50. Определение физической работоспособности с помощью теста Купера.
  51. Средства и методы педагогического контроля. Виды педагогического контроля.
  52. Типы психофизиологического состояния людей, занимающихся физическими упражнениями.
  53. Цель самоконтроля физкультурника. Составляющие части самоконтроля.
  54. Диагностика состояния здоровья и физической подготовленности физкультурника. Проба Штанге, клиностагическая проба, ортостагическая проба, проба с приседаниями
  55. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
  56. Разделение профессий на группы по физическому воздействию на организм человека. Учет физиологических показателей при оценке степени тяжести труда.

### ***1.1.2. Контрольные вопросы по правилам соревнований по дзюдо [1,2,3]***

1. Возраст спортсменов, которым разрешается выступать в соревнованиях взрослых.
2. Количество судей, оценивающих поединок.
3. Расхождение мнений в оценке технических действий судей. Окончательная оценка.
4. Продолжительность поединка.
5. Ситуации в поединке, когда судья на ковре останавливает поединок; команда судьи.
6. Ситуации в поединке, когда судья-секундометрист включает и выключает секундомер.
7. Приемы, которые можно проводить в спортивном дзюдо.
8. Понятие «осаекоми»; команда судьи.
9. Перечислить приемы, которые может проводить атакующий спортсмен во время удержания атакуемого.
10. Понятие болевого приема.
11. Понятие удушающего захвата.
12. Команда, подающаяся перед началом поединка.
13. Команда, подающаяся по окончании поединка.
14. Понятие команды «соно-мама».
15. Ситуация в поединке, когда он может длиться дольше установленного правилами времени.
16. Интервал времени, на который может прерваться поединок в случае повреждения борца или устранения неполадок в костюме.
17. Действия атакующего, когда он может выиграть поединок.
18. Понятие «чистая» победа («иппон»); счет схватки.
19. Понятие победы с преимуществом в «ваза-ари»; счет схватки.
20. Понятие выражения «сложная» победа; счет схватки.
21. Понятие победы с преимуществом в «юко»; счет схватки.
22. Понятие победы по мнению судей.
23. Понятие «ничья» по окончании схватки.
24. Понятие о неведении борьбы.
25. Запрещенные действия, за которые дается «шидо» провинившемуся дзюдоисту.
26. Запрещенные действия, за которые дается «хансоку-маке» провинившемуся дзюдоисту.
27. Борьба на краю ковра, положение вне ковра.

28. Жесты судей при оценке ситуации на ковре.
29. Понятие выражения «голден скор».
30. Продолжительность поединка «голден скор».
31. Весовые категории (взрослые спортсмены, мужчины и женщины).
32. Травмы, болезни, оказание медицинской помощи.
33. Неявка и отказ от борьбы.
34. Понятие выражения «негативное дзюдо».
35. Положение «вне рабочей зоны».
36. Продолжительность отдыха между поединками.
37. Время удержания. Оценки.
38. Команды и жесты арбитра.

## 1.2. Практический раздел

Учебно-тренировочный раздел подготовки реализуется на практических занятиях, содержание и конкретные средства которых определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебного процесса, рабочей программы и программы по видам спорта [5, 6, 7].

Ниже мы приводим контрольные упражнения и оценки в очках по их выполнению студентами отделения дзюдо.

В таблице EXCEL «Нормативы» указываются контрольные упражнения и нормативы для студентов, занимающихся в отделении дзюдо, ниже приведен перечень технических действий дзюдо для подготовки студентов к зачетным испытаниям [5, 6].

Таблица «Нормативы»

|    | A         | B   | C   | D    | E              | F       | G       | H       | I       |
|----|-----------|---|-----|------|----------------|---------|---------|---------|---------|
| 1  | Нормативы |   |     |      |                |         |         |         |         |
| 2  |           | Задание   | Пол | Курс | Оценка в очках |         |         |         |         |
| 3  |           |   |     |      | 5              | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 4  | 1         | Бег 100 м<br>(сек.)   | м   | 1    | 13,2           | 13,8    | 14      | 14,3    | 14,6    |
| 5  |           |   | м   | 2    | 13,2           | 13,8    | 14      | 14,3    | 14,6    |
| 6  |           |   | ж   | 1    | 15,7           | 16      | 17      | 17,9    | 18,7    |
| 7  |           |   | ж   | 2    | 15,7           | 16      | 17      | 17,9    | 18,7    |
| 8  | 2         | Бег 3000 м.<br>(мин. сек.)                                      | м   | 1    | 12:00          | 12:35   | 13:10   | 13:50   | 14:00   |
| 9  |           |   | м   | 2    | 12:00          | 12:35   | 13:10   | 13:50   | 14:00   |
| 10 |           | Бег 2000 м.<br>(мин. сек.)                                      | ж   | 1    | 10:15          | 10:50   | 11:15   | 11:50   | 12:15   |
| 11 |           |   | ж   | 2    | 10:15          | 10:50   | 11:15   | 11:50   | 12:15   |
| 12 | 3         | Плавание 50 м.<br>(мин. сек.)                                   | м   | 1    | 0:00:40        | 0:00:44 | 0:00:48 | 0:00:57 | 0:00:58 |
| 13 |           |   | ж   | 1    | 0:00:54        | 0:01:03 | 0:01:14 | 0:01:24 | 0:01:25 |
| 14 | 4         | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз) | м   | 1    | 15             | 12      | 9       | 7       | 5       |
| 15 |           |   | м   | 2    | 17             | 15      | 12      | 9       | 7       |
| 16 |           | Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях (раз)        | ж   | 1    | 26             | 24      | 22      | 20      | 18      |
| 17 |           |   | ж   | 2    | 12             | 10      | 9       | 7       | 5       |
| 18 | 5         | Подтягивание в висе на перекладине (раз)                        | м   | 1    | 15             | 12      | 9       | 7       | 5       |
| 19 |           | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (раз)            | м   | 2    | 17             | 15      | 12      | 10      | 7       |

Продолжение табл. «Нормативы»

|    | A  | B  | C   | D | E   | F   | G   | H   | I   |
|----|----|--|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 20 | 5  | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (раз) | ж   | 1 | 10  | 8   | 7   | 6   | 5   |
| 21 |    |  | ж   | 2 | 16  | 10  | 8   | 7   | 6   |
| 22 | 6  | Прыжок в длину с места с двух ног (см.)              | м   | 1 | 230 | 220 | 215 | 210 | 205 |
| 23 |    |  | м   | 2 | 240 | 230 | 220 | 215 | 210 |
| 24 |    |  | ж   | 1 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 |
| 25 |    |  | ж   | 2 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 |
| 26 | 7  | Подъем ног в висе на перекладине (раз)               | м   | 1 | 10  | 7   | 5   | 3   | 2   |
| 27 |    |  | м   | 2 | 12  | 10  | 7   | 5   | 3   |
| 28 |    | 7  | Подъем и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | ж | 1   | 40  | 30  | 24  | 20  |
| 29 | ж  |  |   | 2 | 60  | 50  | 40  | 30  | 20  |
| 30 | 8  | Броски по выбору (количество)                        | м   | 1 | 26  | 24  | 22  | 20  | 18  |
| 31 |    |  | м   | 2 | 40  | 38  | 36  | 34  | 32  |
| 32 |    |  | ж   | 1 | 26  | 24  | 22  | 20  | 18  |
| 33 |    |  | ж   | 2 | 40  | 38  | 36  | 34  | 32  |
| 34 | 9  | Удушающие захваты по выбору (количество)             | м   | 1 | 10  | 8   | 7   | 6   | 5   |
| 35 |    |  | ж   | 1 | 10  | 8   | 7   | 6   | 5   |
| 36 | 10 | Болевые приемы по выбору (количество)                | м   | 1 | 16  | 14  | 12  | 10  | 9   |
| 37 |    |  | м   | 2 | 21  | 18  | 17  | 16  | 15  |
| 38 |    |  | ж   | 1 | 16  | 14  | 12  | 10  | 9   |
| 39 |    |  | ж   | 2 | 21  | 18  | 17  | 16  | 15  |
| 40 | 11 | Удержания с разными захватами (количество)           | м   | 1 | 8   | 6   | 5   | 4   | 3   |
| 41 |    |  | ж   | 1 | 8   | 6   | 5   | 4   | 3   |
| 42 | 12 | Перевороты в партере (количество)                    | м   | 1 | 12  | 10  | 9   | 8   | 7   |
| 43 |    |  | ж   | 1 | 12  | 10  | 9   | 8   | 7   |
| 44 | 13 | Выполнение шести бросков, две серии (сек.)           | м   | 2 | 28  | 30  | 32  | 34  | 35  |
| 45 |    |  | ж   | 2 | 28  | 30  | 32  | 34  | 35  |
| 46 | 14 | Комбинации бросков (количество)                      | м   | 2 | 12  | 10  | 8   | 7   | 6   |
| 47 |    |  | ж   | 2 | 12  | 10  | 8   | 7   | 6   |

### **1.2.1. Приемы дзюдо в положении стоя [6]**

1. Выведение из равновесия рывком.
2. Выведение из равновесия нырком под руку.
3. Выведение из равновесия толчком.
4. «Подхват» снаружи.
5. «Подхват» изнутри.
6. Бросок, захватом рукава и голени снаружи одноименной рукой (контратака, контакт с туловищем соперника).
7. Бросок, захватом отворота и голени снаружи разноименной рукой (контратака, контакт с туловищем соперника).
8. Бросок, захватом рукава и голени изнутри одноименной рукой (контратака, контакт с туловищем соперника).
9. Бросок, захватом отворота и голени изнутри одноименной рукой (контратака, контакт с туловищем соперника).
10. Задняя подножка с захватом рукава и голени снаружи контратака (контакт с туловищем соперника).
11. Задняя подножка с захватом рукава двумя руками.
12. Задняя подножка с захватом двух рукавов.
13. Задняя подножка с захватом одноименной руки и одноименного плеча.
14. Задняя подножка на пятке с захватом одноименной руки и одноименного плеча.
15. «Отхват» снаружи.
16. «Отхват» изнутри с захватом руки и ноги (контратака, контакт с туловищем соперника).
17. Передняя подножка с захватом рукава и кимоно на спине.
18. Передняя подножка с захватом ноги.
19. Передняя подножка с захватом двух рукавов.
20. Передняя подножка с захватом рукава и одностороннего отворота.
21. Передняя подножка, нырком под руку (в обратную сторону).
22. Передняя подножка с колена.
23. Передняя подножка с захватом одноименной руки и одноименного плеча.
24. Боковая подсечка.
25. Боковая подсечка «в темп шагов».

26. Передняя подсечка.
27. Передняя подсечка с захватом руки и ноги (контратака, контакт с туловищем соперника).
28. Передняя подсечка с захватом одноименной руки и одноименного плеча.
29. Подсечка изнутри.
30. Зацеп голенью изнутри одноименной ноги.
31. Зацеп голенью изнутри разноименной ноги.
32. Бросок через бедро.
33. Бросок через бедро с переносом руки.
34. Бросок «боковое бедро»
35. Бросок через бедро с подсадом голенью.
36. Бросок через голову с упором стопой в живот.
37. Бросок через голову с подсадом голенью с захватом одноименной руки и одноименного плеча.
38. Бросок через спину с захватом руки под плечо.
39. Бросок через спину с захватом руки на плечо.
40. Бросок через спину с захватом двух рукавов.
41. Бросок через спину «в разножке».
42. Бросок через спину с колен.
43. Бросок через грудь, скручивая туловище партнера, захватом разноименного рукава и пояса.
44. Бросок через грудь прогибом.
45. Бросок через плечи (контратака, контакт с туловищем соперника).
46. «Мельница» с обратным захватом (контратака, контакт с туловищем соперника).
47. Зацеп стопой изнутри (односторонний захват).
48. Зацеп стопой снаружи.
49. Боковой переворот.
50. Передний переворот.

## **1.2.2. *Тактические комбинации бросков в дзюдо* [6]**

1. Зацеп голенью изнутри – передняя подсечка.
2. Зацеп голенью изнутри – передняя подножка.
3. Зацеп голенью за разноименную ногу – зацеп голенью за одноименную ногу.
4. Зацеп стопой снаружи – задняя подножка.
5. Боковая подсечка – подхват снаружи.
6. Боковая (передняя) подсечка – передняя подножка.
7. Боковая (передняя) подсечка – бросок через голову с упором стопой в живот.
8. Передняя подсечка под левую ногу – передняя подсечка под правую ногу.
9. «Подхват» (зацеп голенью) изнутри – бросок захватом ноги снаружи (контратака, контакт с туловищем соперника).
10. Задняя подножка – передняя (боковая) подсечка.
11. Задняя подножка – передняя подножка.
12. Задняя подножка – бросок через спину.
13. Задняя подножка – бросок захватом руки под плечо.
14. Задняя подножка с захватом двух рукавов – передняя подножка с тем же захватом.
15. Задняя подножка с захватом двух рукавов – бросок через спину с тем же захватом.
16. Бросок через бедро – задняя подножка на пятке.
17. Бросок через бедро – бросок через грудь.
18. Бросок через бедро – зацеп голенью изнутри.
19. Передняя подножка – передняя подножка.
20. Передняя подножка – бросок захватом ноги снаружи (контратака, контакт с туловищем соперника).
21. Боковой переворот – «отхват» изнутри с захватом ноги (контратака, контакт с туловищем соперника).

### 1.2.3. Приемы дзюдо в партере [6]

1. Удержание сбоку и защита.
2. Удержание поперек и защита.
3. Удержание со стороны головы и защита.
4. Удержание верхом и защита
5. Обратное удержание со стороны и защита.
6. Обратное удержание сбоку и защита.
7. Переворот захватом рук.
8. Переворот захватом рук и ноги.
9. Переворот кувырком.
10. Переворот рычагом.
11. Переворот захватом шеи и дальней руки.
12. Перевороты партнера с живота на спину:
  - поворотом, захватом кимоно на плечах;
  - переворотом при помощи ноги, предварительно подняв за пояс и, захватив руку;
  - перемещением на коленях вокруг головы, предварительно захватив предплечье;
  - захватом головы и плеча (со стороны головы);
  - захватом головы и бедра (или голени);
  - захватом отворотов под руками;
  - рывком на себя (или от себя), захватывая кимоно на дальнем плече и пояса сбоку;
13. Рычаг плеча от удержания сбоку, приподнимая локоть партнера.
14. Рычаг локтя от удержания сбоку:
  - через бедро;
  - через предплечье.
15. Рычаг локтя захватом руки ногами.
16. Обратный рычаг локтя захватом руки ногами.
17. Рычаг локтя при помощи бедра сверху.
18. Обратный рычаг локтя.
19. Узел локтя от удержания поперек (наружу и внутрь).
20. Узел локтя от удержания сбоку, зажимая предплечье партнера одноименной ногой.
21. Рычаг локтя через предплечье с упором в плечо партнера (лежа на спине или сидя на партнере).
22. Способы разъединения рук партнера, сцепленных перед грудью, с целью выполнения болевых приемов.

23. Ущемление бицепса (ближней руки, дальней руки).
24. Переход на рычаг локтя лежа на спине.
25. Обратный рычаг локтя (лежа на спине и сидя на партнере).
26. Способы освобождения от захватов рук партнера, сцепленных за спиной.
27. Сбивание ногами партнера, находящегося со стороны ног на коленях.
28. Опрокидывание партнера, стоящего на коленях, с целью выполнения удержания.
29. Удушающие захваты, подготавливаемые из стойки.
30. Удушающие захваты в партере.
31. Защита от удержания (сбоку или верхом) при помощи удушающих захватов.

### **1.3. Контрольный раздел**

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется оперативный и текущий контроль освоения учебного материала студентами. Итоговый контроль (зачет) проводится в конце семестра, учебного года. Итоговая аттестация – по окончании последнего семестра изучения дисциплины (зачет).

В качестве критериев результативности учебно-тренировочного процесса выступают оценки за выполнение тестов по общей физической и спортивно-технической подготовленности по видам спорта. Результаты выполнения тестов оцениваются в очках по таблицам контрольных упражнений и нормативам по видам спорта, а затем их среднее арифметическое в очках переводится в баллы.

Общая оценка (по пятибалльной шкале) за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок за теоретические знания, методические умения и навыки, за общую физическую и спортивно-техническую подготовленность.

## 2. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В связи с тем, что при оценке физической подготовленности, спортивно-технической подготовленности большого количества студентов необходимо подсчитывать очки по различным многочисленным тестам, (учитывая год обучения, пол обучающихся), указанная работа довольно-таки трудоемкая.

Для облегчения указанной процедуры нами была написана программа в EXCEL [4], в которой, используя логические формулы, можно оперативно определить состояние подготовленности большого количества студентов различного пола и года обучения на любом этапе физической и спортивно-технической подготовки. Причем в случае изменения нормативов (в числовом выражении) программа выдаст результат с учетом этих изменений.

По таблице «Баллы» очки за выполнение контрольного задания переводятся в баллы. Ниже приводятся формулы, по которым программа EXCEL определяет подготовленность по общей физической и спортивно-технической подготовке.

При условии сдачи теоретического экзамена, программа выставляет итоговую оценку за период обучения [5, 6, 7].

Таблица «Баллы»

|   | A   | B                 | C   | D      | E   | F       |
|---|---|-------------------|-----|--------|-----|---------|
| 1 | Оценка тестов (в баллах) общей и спортивно-технической подготовленности |                   |     |        |     |         |
| 2 |   | 3                 |     | 4      |     | 5       |
| 3 | Оценка в баллах   | удовлетворительно |     | хорошо |     | отлично |
| 4 |   | от                | до  | больше | до  | больше  |
| 5 | Среднее арифметическое в очках  | 2                 | 2,9 | 2,9    | 3,4 | 3,4     |

Ниже приводится пример определения подготовленности студента первого курса Иванова И.И.

**Расчет очков при выполнении задания «Бег 100 м» по общей физической подготовке:**

=ЕСЛИ(ЕПУСТО(F4);0;ЕСЛИ(\$C4="1";ЕСЛИ(\$D4="м";  
ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$E\$4;Нормативы!\$E\$3;  
ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$F\$4;Нормативы!\$F\$3;  
ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$G\$4;Нормативы!\$G\$3;  
ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$H\$4;Нормативы!\$H\$3;  
Нормативы!\$I\$3)))));ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$E\$6;  
Нормативы!\$E\$3;ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$F\$6;Нормативы!\$F\$3;  
ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$G\$6;Нормативы!\$G\$3;  
ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$H\$6;Нормативы!\$H\$3;  
Нормативы!\$I\$3)))));ЕСЛИ(\$D4="м";  
ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$E\$5;Нормативы!\$E\$3;  
ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$F\$5;Нормативы!\$F\$3;  
ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$G\$5;Нормативы!\$G\$3;  
ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$H\$5;Нормативы!\$H\$3;  
Нормативы!\$I\$3)))));ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$E\$7;  
Нормативы!\$E\$3;ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$F\$7;Нормативы!\$F\$3;  
ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$G\$7;Нормативы!\$G\$3;  
ЕСЛИ(F4<=Нормативы!\$H\$7;Нормативы!\$H\$3;  
Нормативы!\$I\$3)))))))).

По аналогичной формуле рассчитываются очки за выполнение других тестов по общей физической подготовке.

**Расчет среднего арифметического очков после выполнения всех заданий по общей физической подготовке:**

=ЕСЛИ(C4="1";ОКРУГЛ((S4+Q4+O4+M4+K4+I4+G4)/7;1);  
ОКРУГЛ((S4+Q4+O4+M4+K4+I4+G4)/6;1)).

**Вычисление оценки по общей физической подготовке:**

=ЕСЛИ(\$T4>=Баллы!\$F\$5;Баллы!\$F\$2;ЕСЛИ(\$T4>=Баллы!\$D\$5;Баллы!\$D\$2;ЕСЛИ(\$T4>=Баллы!\$B\$5;Баллы!\$B\$2;"Неуд"))).

**Расчет очков при выполнении задания «Броски по выбору» по спортивно-технической подготовке:**

=ЕСЛИ(ЕПУСТО(W4);0;ЕСЛИ(\$C4="1";ЕСЛИ(\$D4="м";  
ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$E\$30;Нормативы!\$E\$3;  
ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$F\$30;Нормативы!\$F\$3;  
ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$G\$30;Нормативы!\$G\$3;

ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$H\$30;Нормативы!\$H\$3;Нормативы!\$I\$3)))));  
 ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$E\$32;Нормативы!\$E\$3;  
 ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$F\$32;Нормативы!\$F\$3;  
 ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$G\$32;Нормативы!\$G\$3;  
 ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$H\$32;Нормативы!\$H\$3;  
 Нормативы!\$I\$3)))));ЕСЛИ(\$D4="м";ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$E\$31;  
 Нормативы!\$E\$3;ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$F\$31;Нормативы!\$F\$3;  
 ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$G\$31;Нормативы!\$G\$3;  
 ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$H\$31;Нормативы!\$H\$3;Нормативы!\$I\$3)))));  
 ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$E\$33;Нормативы!\$E\$3;  
 ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$F\$33;Нормативы!\$F\$3;  
 ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$G\$33;Нормативы!\$G\$3;  
 ЕСЛИ(W4>=Нормативы!\$H\$33;Нормативы!\$H\$3;  
 Нормативы!\$I\$3)))))))).

По аналогичной формуле рассчитываются очки за выполнение других тестов по спортивно-технической подготовке.

**Расчет среднего арифметического очков после выполнения всех заданий по спортивно-технической подготовке:**

=ЕСЛИ(S4="1";ОКРУГЛ((AJ4+AH4+AF4+AD4+AB4+Z4+X4)/5;1);  
 ОКРУГЛ((AJ4+AH4+AF4+AD4+AB4+Z4+X4)/4;1)).

**Вычисление оценки по спортивно-технической подготовке:**

=ЕСЛИ(\$AK4>=Баллы!\$F\$5;Баллы!\$F\$2;  
 ЕСЛИ(\$AK4>=Баллы!\$D\$5;Баллы!\$D\$2;  
 ЕСЛИ(\$AK4>=Баллы!\$B\$5;Баллы!\$B\$2;"Неуд"))).

**Вычисление итоговой оценки (Таблица «Оценки»).**

=ЕСЛИ(C4=»2»;(ОКРУГЛ((AM4+AN4+V4)/3;0));  
 ОКРУГЛ((V4+AM4)/2;0)).

Таблица «Оценки»

|   | A                 | B      | C    | D   | E       | F          | G    | H                               | I    | J        | K    | L                            | M    |
|---|-------------------|--------|------|-----|---------|------------|------|---------------------------------|------|----------|------|------------------------------|------|
| 1 |                   |        |      |     |         |            |      |                                 |      |          |      |                              |      |
| 2 | ФИО               | Группа | Курс | Пол | Семестр | Бег 100 м. | Очки | Бег 3000 м. (м),<br>2000 м. (ж) | Очки | Плавание | Очки | Сгибание и<br>разгибание рук | Очки |
| 3 |                   |        |      |     |         | 1          |      | 2                               |      | 3        |      | 4                            |      |
| 4 | Иванов И.И.       | 111    | 1    | м   | 2       | 14,6       | 1    | 13:40                           | 2    | 0:00:42  | 4    | 9                            | 3    |
| 5 | Петров П.П.       | 121    | 2    | м   | 4       | 14,8       | 1    | 13:55                           | 1    |          |      | 20                           | 5    |
| 6 | Сидорова<br>С.С.  | 211    | 1    | ж   | 2       | 16,1       | 3    | 11:50                           | 2    | 0:01:25  | 1    | 27                           | 5    |
| 7 | Николаева<br>Н.Н. | 221    | 2    | ж   | 4       | 15,7       | 5    | 10:10                           | 5    |          |      | 5                            | 1    |

Продолжение табл. «Оценки»

|   | A              | N            | O    | P                         | Q    | R                                      | S    | T                                | U     | V |
|---|----------------|--------------|------|---------------------------|------|--|------|----------------------------------|-------|---|
| 1 |                |              |      |                           |      |  |      |                                  |       |   |
| 2 | ФИО            | Подтягивание | Очки | Прыжок в длину с<br>места | Очки | Подъем ног в висе,<br>подъем и опуска- | Очки | Физическая под-<br>готовленность |       |   |
| 3 |                | 5            |      | 6                         |      | 7                                      |      | Очки                             | Баллы |   |
| 4 | Иванов И.И.    | 11           | 3    | 200                       | 1    | 3                                      | 2    | 2,3                              | Уд.   | 3 |
| 5 | Петров П.П.    | 20           | 5    | 210                       | 1    | 6                                      | 2    | 2,7                              | Уд.   | 3 |
| 6 | Сидорова С.С.  | 11           | 5    | 180                       | 4    | 10                                     | 1    | 3                                | Хор.  | 4 |
| 7 | Николаева Н.Н. | 5            | 1    | 195                       | 5    | 45                                     | 3    | 3,3                              | Хор.  | 4 |

Продолжение табл. «Оценки»

|   | A              | W                | X    | Y                 | Z    | AA             | AB   | AC        | AD   | AE         | AF   | AG                    | AH   |
|---|----------------|------------------|------|-------------------|------|----------------|------|-----------|------|------------|------|-----------------------|------|
| 1 |                |                  |      |                   |      |                |      |           |      |            |      |                       |      |
| 2 | ФИО            | Броски по выбору | Очки | Удающиеся захваты | Очки | Болевые приемы | Очки | Удержания | Очки | Перевороты | Очки | 6 бросков (две серии) | Очки |
| 3 |                | 8                |      | 9                 |      | 10             |      | 11        |      | 12         |      | 13                    |      |
| 4 | Иванов И.И.    | 20               | 2    | 6                 | 2    | 10             | 2    | 3         | 1    | 3          | 1    |                       |      |
| 5 | Петров П.П.    | 32               | 1    |                   |      | 17             | 3    |           |      |            |      | 27                    | 5    |
| 6 | Сидорова С.С.  | 17               | 1    | 10                | 5    | 11             | 2    | 6         | 4    | 9          | 3    |                       |      |
| 7 | Николаева Н.Н. | 40               | 5    |                   |      | 20             | 4    |           |      |            |      | 28                    | 5    |

Окончание табл. «Оценки»

|   | A              | AI                 | AJ   | AK  | AL    | AM                                     | AN | AO                                    | AP   |
|---|----------------|--------------------|------|---|-------|--|----|---------------------------------------|------|
| 1 |                |                    |      |   |       |  |    |                                       |      |
| 2 | ФИО            | Комбинации бросков | Очки | Спортивно-техническая<br>подготовленность |       | Теоретическая подготовленность (Баллы) |    | Интегральная подготовленность (баллы) |      |
| 3 |                | 14                 |      | Очки                                      | Баллы |  |    |                                       |      |
| 4 | Иванов И.И.    |                    |      | 2   | Уд.   | 3                                      |    | 3                                     | Уд.  |
| 5 | Петров П.П.    | 14                 | 5    | 3,5                                       | Отл.  | 5                                      | 4  | 4                                     | Хор. |
| 6 | Сидорова С.С.  |                    |      | 3,8                                       | Отл.  | 5                                      |    | 5                                     | Отл. |
| 7 | Николаева Н.Н. | 7                  | 2    | 4   | Отл.  | 5                                      | 5  | 5                                     | Отл. |

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Приведенная выше методика определения уровня подготовленности студентов по физической культуре в вузе может применяться и в других спортивных специализациях. В этом случае в таблице «Оценки» указываются соответствующие контрольные упражнения с оценками в очках при выполнении упражнений студентами различного пола и курсов. Таблицу «Баллы» также можно изменить по усмотрению преподавателя или требований учебной программы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гулевич, Д.И.* Судейство соревнований по борьбе дзюдо / *Д.И. Гулевич, О.С. Степанов* – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Дзюдо. Правила соревнований – М.: Физкультура и спорт, 2006.
3. Дзюдо. Изменения в правилах соревнований 2009 года и 2010 года.
4. *Зозуля, Ю.Н.* Компьютер на 100% / *Ю.Н. Зозуля* – СПб, 2006.
5. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» (для вузов). Министерство образования Российской Федерации. – М., 2011.
6. Программа курса физического воспитания / *В.В. Дудкин, В.М. Богданов и др.* – Самара, Международный ин-т рынка, 2009.
7. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе: учеб. пособие / *В.М. Богданов, В.С. Пономарев и др.* – Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2007.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Введение .....   | 3  |
| 1. Содержание курса учебной дисциплины «Физическая культура»<br>в университете .....               | 4  |
| 1.1. Теоретический раздел .....  | 4  |
| 1.1.1. Экзаменационные вопросы по теоретическому разделу<br>дисциплины «Физическая культура» ..... | 5  |
| 1.1.2. Контрольные вопросы по правилам соревнований<br>по дзюдо .....                              | 9  |
| 1.2. Практический раздел .....   | 11 |
| 1.2.1. Приемы дзюдо в положении стоя .....   | 13 |
| 1.2.2. Тактические комбинации бросков в дзюдо .....  | 15 |
| 1.2.3. Приемы дзюдо в партере .....  | 16 |
| 1.3. Контрольный раздел .....  | 18 |
| 2. Контроль уровня подготовленности студентов с применением<br>компьютерных технологий .....       | 19 |
| Заключение .....   | 24 |
| Список использованных источников .....   | 25 |

Учебное издание

Составитель: *Дудкин Владимир Васильевич*

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И КОНТРОЛЬ УРОВНЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ  
С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Электронные методические указания*

Редактор Спиридонова И.И.

Доверстка Спиридонова И.И.

Подписано в печать 02.07.2012 . Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Печ. л. 1,75.

Самарский государственный  
аэрокосмический университет.  
443086 Самара, Московское шоссе, 34.

---

Изд-во Самарского государственного  
аэрокосмического университета.  
443086 Самара, Московское шоссе, 34.