

**ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В УСЛОВИЯХ
РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

Современные тенденции изменения физических кондиций молодежи

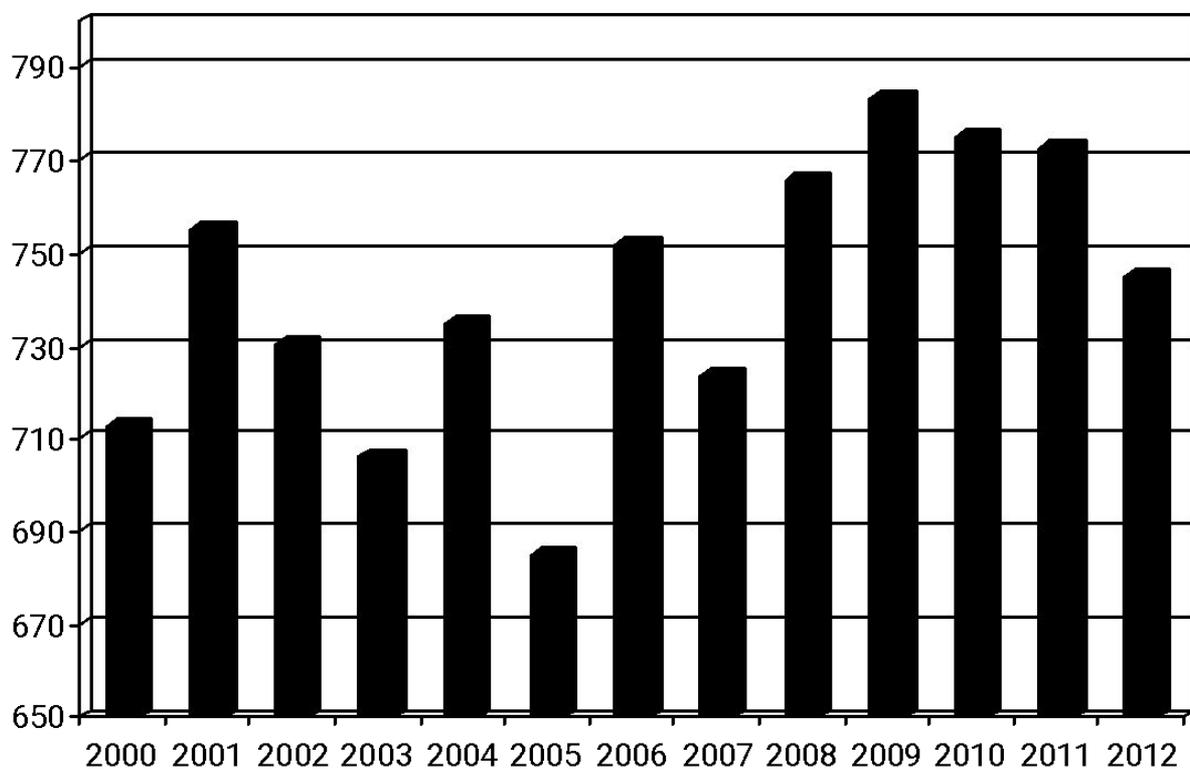
- 1. Ретардация
- 2. Изменение структуры физической подготовленности молодежи.



Результаты бега на **3000 м** (**M ± m**)

Год	Средний результат в беге на 3000 м (мин.)
2000	11.52,6 ± 31,9
2001	12.35,1 ± 34,1
2002	12.10,2 ± 32,2
2003	11.46,1 ± 28,3
2004	12.14,9 ± 22,6
2005	11.24,9 ± 17,4
2006	12.31,7 ± 32,8
2007	12.03,3 ± 39,6
2008	12.45,6 ± 1.01,2
2009	13.03,1 ± 59,0
2010	12.55,1 ± 1.31,6
2011	12.52,3 ± 1.01,1
2012	12.24,9 ± 54,8

Результаты бега на **3000 м** ($M \pm m$)



Современные тенденции изменения физических кондиций молодежи (продолжение)

- 3. Уменьшение количества студентов с средним уровнем подготовленности.



Проблема 1.

Распределение учебных часов на всем цикле обучения

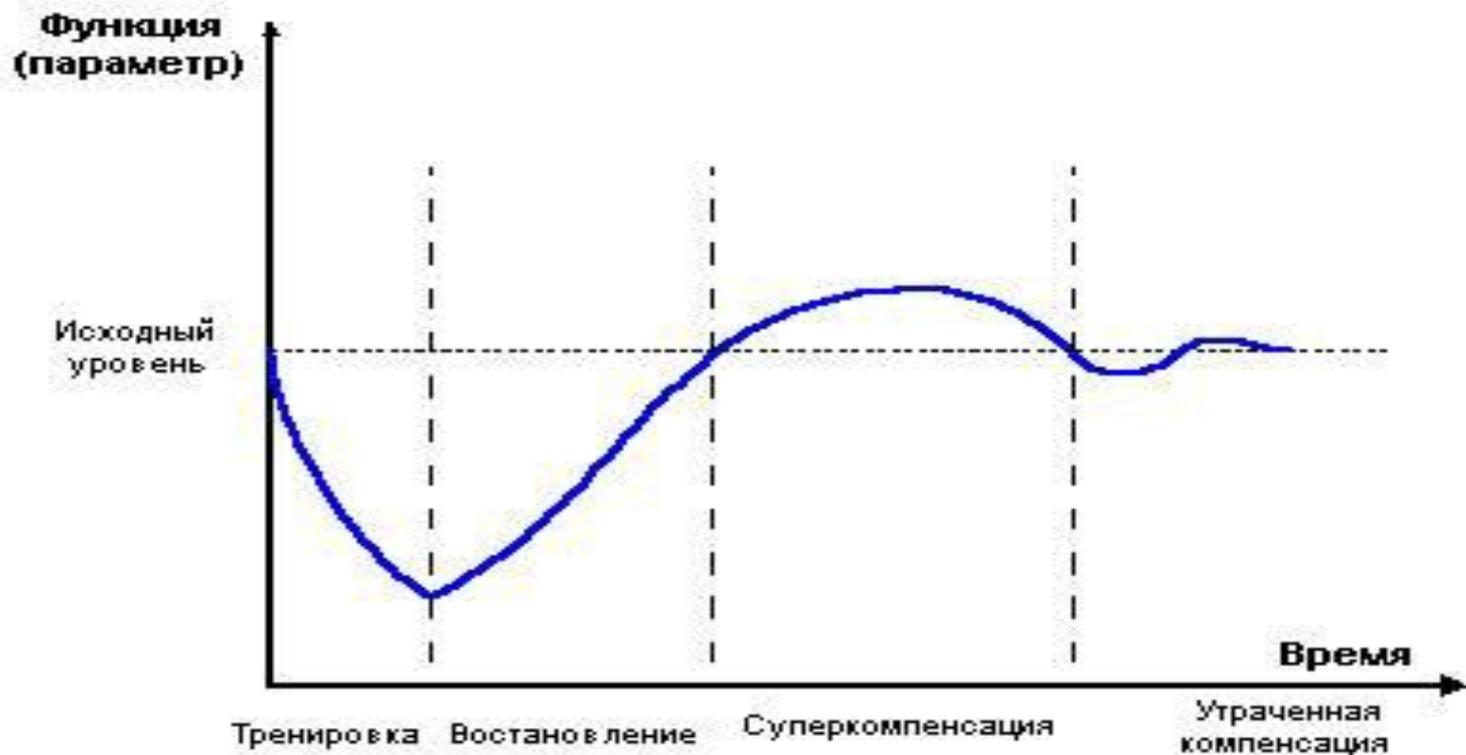
ФГОС ВПО раздел «Физическая культура»

- трудоемкость 2 зачетные единицы реализуется (при очной форме обучения),
- общий объеме 400 часов (как правило),
- объем практической, в том числе игровых видов подготовки, должен составлять не менее 360 часов.

Варианты планирования

- 1. Интенсивное планирование – вся нагрузка вырабатывается на первых двух курсах обучения. В каждом семестре планируется по 100 часов.
- 2. Оптимальное планирование – нагрузка распределяется в течение трех лет обучения.
- 3. Распределенное планирование на весь цикл обучения – на первых двух курсах занятия планируются два раза в неделю, на двух последующих – один раз.

Физиологическая кривая функциональных возможностей во время и после физической нагрузки



Продолжительность восстановления после нагрузок различной направленности и величины

Тренировочные нагрузки		Восстановление показателей физической работоспособности		
Направленность	Величина	Скоростно-силовые возможности	Скоростная выносливость	Выносливость
Скоростно-силовая	Большая	36-48 ч	12-24 ч	6-12 ч
	Значительная	18-24 ч	6-12 ч	3-6 ч
	Средняя	10-12 ч	3-6 ч	1-3 ч
	Малая	несколько минут или часов		
Скоростная выносливость	Большая	12-24 ч	36-48 ч	6-12 ч
	Значительная	6-12 ч	18-24 ч	3-6 ч
	Средняя	3-6 ч	10-12 ч	1-3 ч
	Малая	несколько минут или часов		
Выносливость	Большая	4-6 ч	24-36 ч	60-72 ч или до 5-7 суток
	Значительная	2-3 ч	12-18 ч	30-36 ч
	Средняя	До 1 ч	6-9 ч	10-12 ч
	Малая	несколько минут или часов		

Предложения по распределению учебной нагрузки по семестрам

- семестр 1 – **72 часа**, в т.ч. **12 часов** – начальный лекционный курс по физической культуре «**Основы физической культуры**», **60 часов** – практические занятия;
- - семестры 2,3,4,5 – по **64 часов** практических занятий (без зачетных единиц);
- - семестр 6 – **72 часа**, в т.ч. **12 часов** – завершающий лекционный курс по физической культуре «**Физическое самосовершенствование**», **60 часов** – практические занятия.

Проблема 2. Профессиональная и/или общекультурная компетенция?

Владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- историческое основание,
- научное основание,
- практическое основание.

ΠΙΦΠ



Проблема 3.

Работа со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

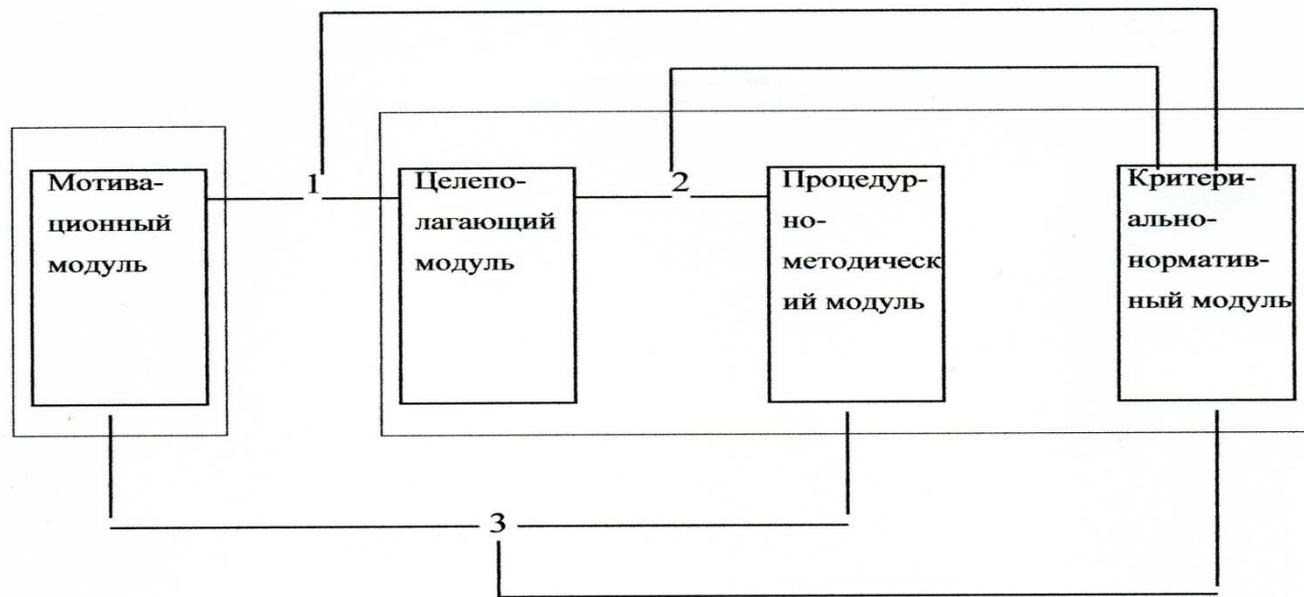
- **Специальная медицинская группа.** Проведение занятий, с использованием оздоровительных упражнений, установив принцип «от общих эффектов к частным».
- **Освобожденные от практических занятий.** Включение студентов в реальную физкультурную практику, возможно путем организации обучения по теоретическому и методическому разделам программы. Для этого предлагается вне рамок учебного расписания (в вечернее время) проводить обучение данного контингента навыкам организации и проведения спортивных мероприятий. После соответствующего обучения студенты, освобожденные от практических занятий, привлекаются к судейству соревнований, к оформлению и подготовке мест соревнований и т.п.

Проблема 4.

Критерии и нормы

- **Критерий** - характеристика (мера) нормируемого качества, по которой предполагается судить о том, произойдет нежелательное событие или не произойдет.
- **Норматив** - условная граница между "хорошо" и "плохо", т.е. такое числовое значение критерия, которое отделяет зоны допустимых и недопустимых значений.

Структурная схема программы по физической культуре



- 1 - контроль взаимосвязи мотивационного и целеполагающего модулей (например, на основе интереса занимающихся - посещаемость);
- 2 - контроль взаимосвязи целеполагающего и процедурно-методического модулей (например, выполнение нормативов);
- 3 - контроль взаимосвязи мотивационного и процедурно методического модулей (например, состояние здоровья - заболеваемость).

Проблема 5.

Компетентность ППС

Данный процесс сопряжен с необходимостью преодоления определенных барьеров, таких как:

- - резкое увеличение научно-методической и учебно-методической нагрузки профессорско-преподавательского состава при сохранении (иногда и увеличении) объема их аудиторной нагрузки;
- - необходимость оперативного обновления материально-технического и программного обеспечения образовательного процесса;
- - повышение квалификации преподавателей по переходу на компетентностную модель в образовании;
- - использование информационных технологий, балльно-рейтинговых технологий и др.

*Калининградский государственный технический
университет*



Спасибо за внимание!