



ФИЛИАЛ ФБОУ ВО «НИУ«МЭИ» В Г.  
СМОЛЕНСКЕ

ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ  
(ЛЕКЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ)

*Т.М. Соколова. к.п.н., доцент*

# Физическая культура

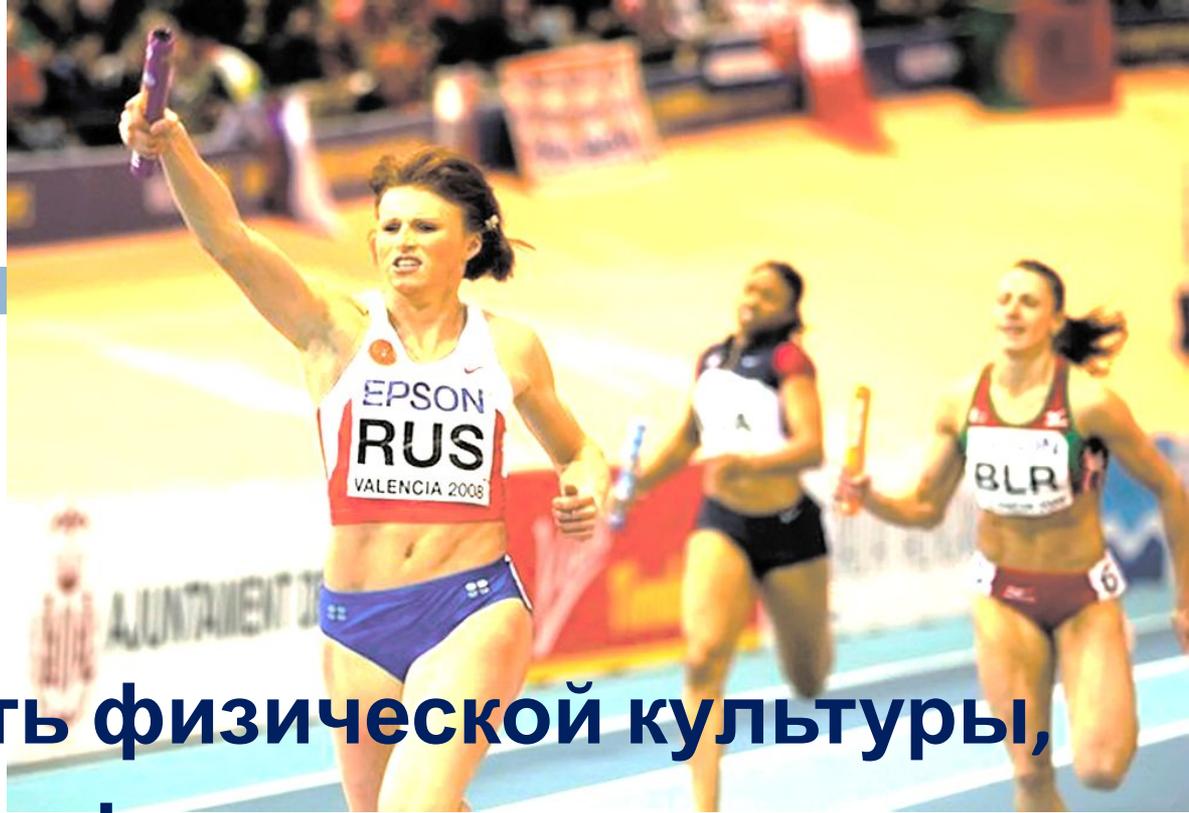
- **органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область.**
- **специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.**
- **воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.**
- **удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.**



**Результатом деятельности в физической культуре** является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков



# СПОРТ



- **составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные**

# Направленность спорта



# Физическое воспитание.

- характеризует основу физической подготовленности людей — **приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков,** разностороннее развитие физических способностей

# Физическое развитие

биологический **процесс** становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека



# *Цель профессионально-прикладной физической культуры*

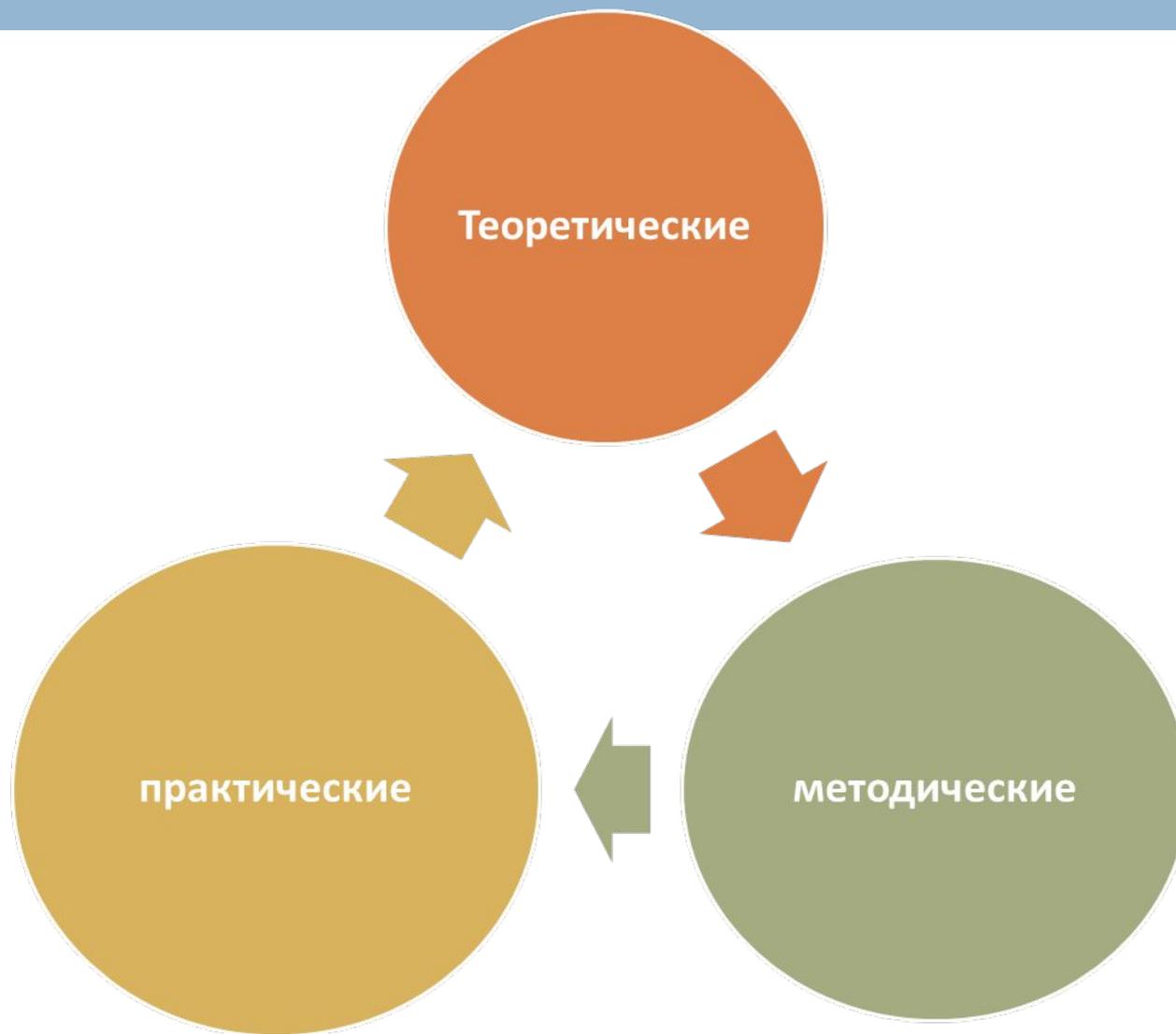
- **Создание предпосылок для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы.**



# Средства физической культуры



# Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания



# Мотивационно-ценностный компонент к занятиям физической культурой

Убеждения

Потребности

Мотивы

Интересы

Отношения

Ценностные ориентации

Волевые усилия

# Физическое совершенствование

- динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности.



# Три направления физической культуры личности

- 1. способность к саморазвитию;
- 2. способность к самовыражению;
- 3. способность к творчеству.



# Критерии сформированности физической культуры личности

- **степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;**
- **интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);**
- **• характер сложности и творческий уровень этой деятельности;**
- **• выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);**
- **• степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности;**
- **• проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;**
- **• уровень физического совершенства и отношение к нему;**
- **• владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;**
- **\* системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;**
- **• широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.**

# уровни проявления физической культуры

## ЛИЧНОСТИ

предминальный



номинальный



потенциальный



направленность «на себя»



творческий

# Социальные функции физической культуры в вузе

- **преобразовательно-созидательная**
- **интегративно-организационная,**
- **проективно-творческая**
- **проективно-прогностическая,**
- **ценностно-ориентационная.**
- **коммуникативно-регулятивная,**
- **социализация**

# Задачи физического воспитания

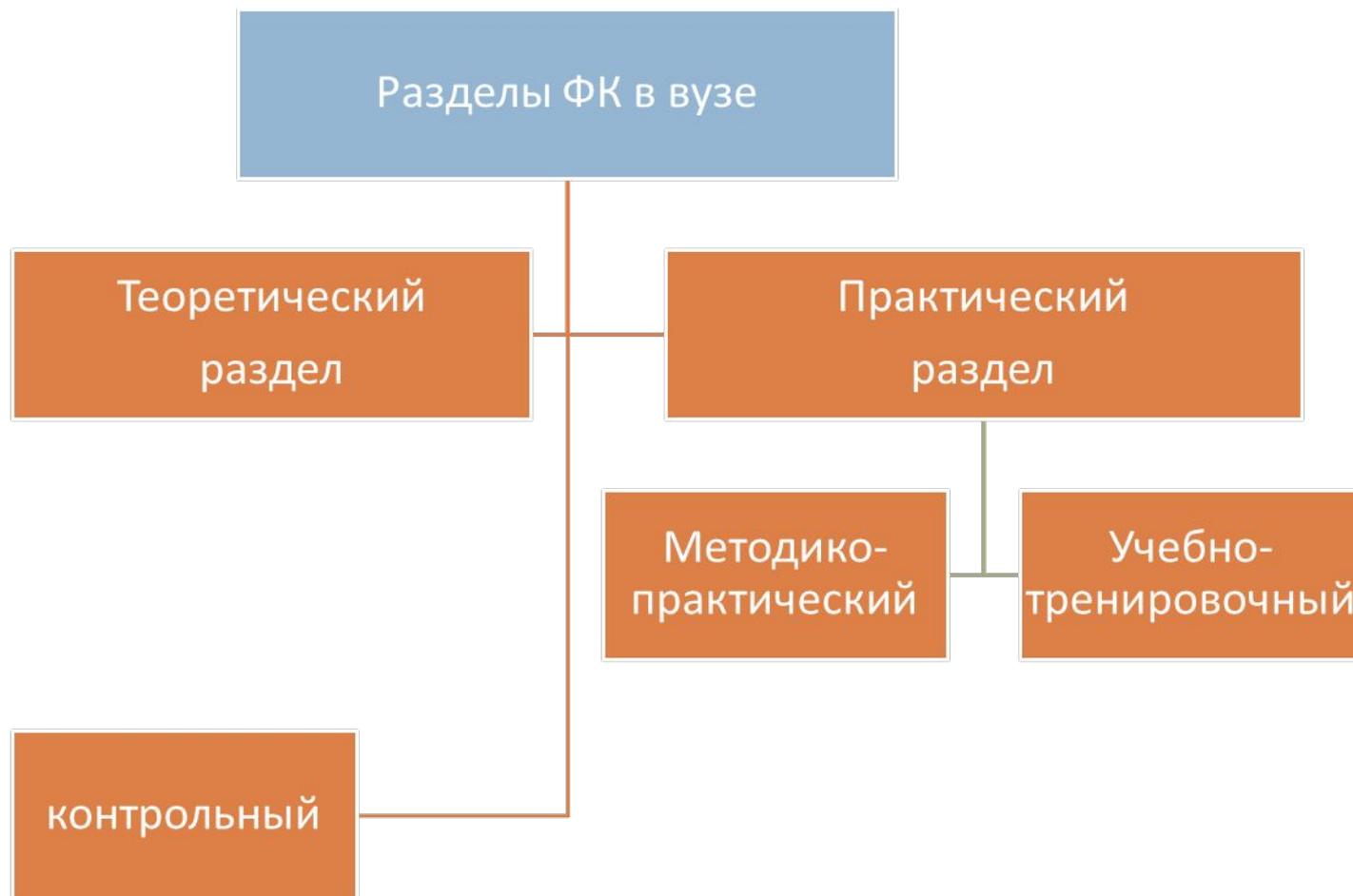
Воспитательные

Образовательные

Развивающие

Оздоровительные

# Дидактические единицы учебного материала по физической культуре в вузе



# Виды учебных отделений в филиале МЭИ в г. Смоленске



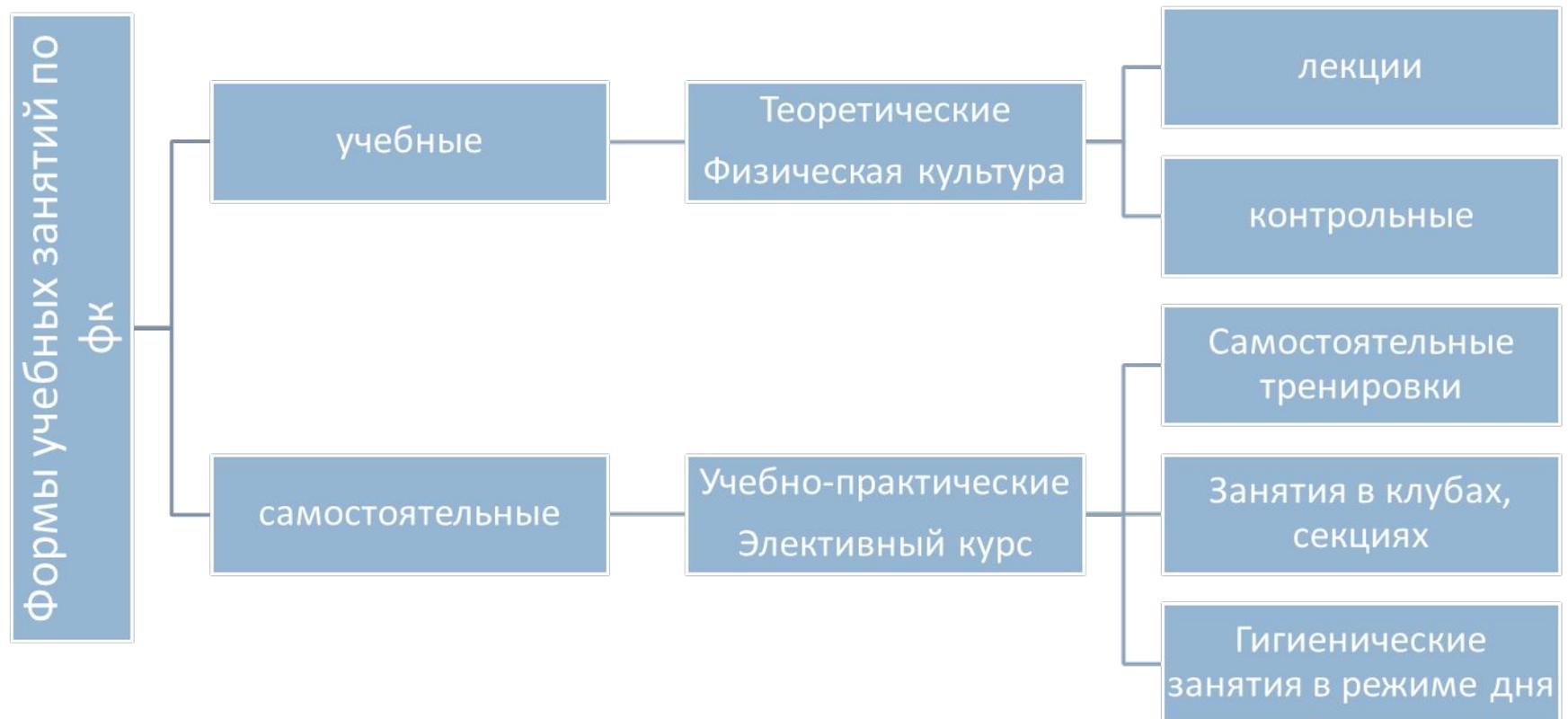
# Особенности учебного процесса студентов-участников сборных команд вуза

- **Наличие разряда в избранном виде спорта**
- **Индивидуальный тренировочный график**
- **Оценка «автоматом» при условии выполнения контрольных нормативов по общефизической подготовке и участия во всех запланированных соревнованиях**

# Формы занятий по физической культуре на очном отделении



# Формы занятий по физической культуре на заочном отделении



# ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

- **Дневник самоконтроля** – документ, позволяющий проследить тренировочный процесс студента в рамках самостоятельных занятий по физической культуре.

# Требования к оформлению.

- **Дневник самоконтроля представляет собой учебную тетрадь формата А5. На обложку необходимо с помощью клея наклеить титульный лист установленного образца.**
- **В титульный лист кроме стандартных параметров необходимо внести направленность тренировочных занятий ЛФК, утренняя гигиеническая гимнастика, занятия в тренажерном зале, или по видам спорта плавание, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, велосипедный спорт и т.д.**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МЭИ»  
в г. Смоленске

Кафедра «Физвоспитания»

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ  
ПО  
ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Формат А5 (клетчатый):

---

---

---

---

Студент  
Группы ВМ-16:  
Иванов И.И.  
Преподаватель  
Сослова Т.М.

Начат «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Промежуточный контроль «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Окончен «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Смоленск, 2017

# Содержание дневника

ДАТА, ДЕНЬ НЕДЕЛИ, ВРЕМЯ	Первичные физиологические показатели		Желание тренироваться, Сон, Аппетит, Настроение, работоспособность	Содержание тренировки: Этапы, Объем, интенсивность	Показатели после тренировки: Степень утомления, Самочувствие, Болевые ощущения (или травмы), ЧСС за 1 мин.	Примечание, комментарии
	ЧСС в покое за 1 мин	Вес утром, кг				
10.11.16 ЧТ 19.00	73	72.3	Активное Беспокойный Хороший Удовлетворительное средняя	Разминка: бег 3 км ан ЧСС 120 уд/мин, ОРУ 10 мин. Основная часть: техническая учебная игра в футбол 30 мин. ЧСС 150 уд/мин Заключительная: упр на растягивание и ходьба 5 мин.	Средняя Хорошее Потянул колено ЧСС 80 уд/мин	Плохая погода: холодно и сыро.

# Особенности элективного курса для лиц, с ограничением двигательной активности

## СГ (наличие противопоказаний)



## Осв. (инвалиды)



# Методы контроля

## Физическая культура

**дифференцированный**

**Тест 12 вопросов**

**6 ответов – «3»**

**8 ответов «4»**

**10 ответов «5»**

## Элективный курс фк

**недифференцированный**

**Дневник самоконтроля**

**\* 80 занятий**

**\* Отсутствие плагиата**

**\* Подлинность информации**

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



# Литература

- Физическая культура студента: учебник /под ред. В.И. Ильинича М.: Гардарики, 2000, - 448 с.

