

Физическая культура в
общекультурной и

профессиональной
подготовке студентов

- 1. Физкультура и спорт как социальные феномены общества

1.1. Компоненты ФК и Спорта

• ФК ФВ ФП ФР ФС ФД С СФВ

```
graph TD; A[1.1. Компоненты ФК и Спорта] --> B[ФК]; A --> C[ФВ]; A --> D[ФП]; A --> E[ФР]; A --> F[ФС]; A --> G[ФД]; A --> H[С]; A --> I[СФВ];
```

- **Понятие** – это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны свойства или признаки определяемого объекта (явления).
- **Теория** – система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая какое – либо относительное однородное, целостное, явление – систему или ее элементы, функции.
- **ФК** – это вид культуры , содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.
- **Культура** – это способ и качественная сторона деятельности человека , общества, по освоению , созданию, хранению и распространению материальных и духовных ценностей.

Значит, культура – это и сам процесс деятельности и его результат.

Слово физическое отражает характер совершаемой работы (в отличии умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его части в пространстве и во времени.

Понятие ФК наиболее общее и наиболее широкое. Оно вбирает в себя такое частное, более узкое понятие, как «спорт».

Спорт (англ.sport-игра, развлечение)- составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, представляет собой собственно соревновательную деятельность , специальную подготовку к ней а также межчеловеческие отношения и нормы ей присущие.

Распространёнными от этих двух основных понятий являются:



Физкультурник-человек,
систематически
занимающийся доступными
физическими упражнениями,
для укрепления своего
здоровья, гармонического
развития и физического
совершенствования.



Спортсмен-человек,
систематически занимающийся
специальными физическими
упражнениями,
соревновательной
деятельностью и подготовки к
ней, с целью достижения
максимальных для себя и
команды спортивных
результатов.

- ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
от 1 декабря 2016 г. N 1511
- ~~ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО~~
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО
НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
(УРОВЕНЬ БАКАЛАВРИАТА)
- **Дисциплина ФК переименована в ФКиС**
- **Таким образом, ФКиС** – вид социальной деятельности, направленной на физическое совершенствование, человека оказывающий оздоровительное воспитание, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человека

Показателем состояния ФКиС в обществе и государстве, являются:

**Материальные
ценности**

**Духовные
ценности**

Спортивные
сооружения, инвентарь,
специальное
оборудование,
спортивная экипировка,
медицинское
обеспечение.

Информацию, произведения
искусства, разнообразные виды
спорта, игры, комплексы физических
упражнений, этические нормы,
регулирующие поведение человека в
процессе физкультурно-спортивной
деятельности и др.

Аспекты физической культуры :



Деятельностный аспект

```
graph TD; A[Деятельностный аспект] --> B[Она обязательно содержит двигательный компонент, который в ней как правило, является преобладающим.]; A --> C[Представлена формами двигательных действий, имеющими свою конкретную методику занятий.]; A --> D[Всегда направлена на совершенствования самого себя, овладения рациональной техникой упражнения, воспитание физических качеств, формирование правильной осанки, укрепления здоровья и т. д.];
```

Она обязательно содержит двигательный компонент, который в ней как правило, является преобладающим.

Представлена формами двигательных действий, имеющими свою конкретную методику занятий.

Всегда направлена на совершенствования самого себя, овладения рациональной техникой упражнения, воспитание физических качеств, формирование правильной осанки, укрепления здоровья и т. д.

Ценностный аспект ФК

```
graph TD; A[Ценностный аспект ФК] --> B[Материальные ценности]; A --> C[Духовные ценности];
```

Материальные
ценности

Духовные
ценности

• **Результативный аспект**

полученные в процессе
физкультурных
занятий двигательные
умения и навыки

физкультурные знания,
нравственные и эстетические
качества

способность быстро
овладевать новыми
движениями

возросшую физическую
работоспособность

пропорционально развитое
телосложение и осанку

- **Основными признаками личной ФК можно считать:**

- - систематические занятия физическими упражнениями для решения тех или иных задач физического самосовершенствования;
- - ~~специальные физкультурные знания, позволяющие с пользой применять их на практике;~~
- - владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач;
- - владение , как минимум достаточными организационно – методическими умениями построение своих самостоятельных физкультурно – спортивных занятий, ибо самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры.

- **Физическое воспитание** – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
-

- **Закономерности ФК**

- **Упражняемость**

Предварительная подготовка к жизни

• Признаки ФВ

```
graph TD; A[• Признаки ФВ] --> B[1. Обучение движениям]; A --> C[2. Воспитание физических качеств]; A --> D[3. Спец. Физкультурные знания]; A --> E[4. Формирование осознанной потребности в сист-х занятий ФУ];
```

1. Обучение
движениям

2. Воспитание
физических
качеств

3. Спец.
Физкультурные
знания

4. Формирование
осознанной
потребностей в
сист-х занятий ФУ

- **Физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств и овладения базовыми (жизненно важными) движениями.
- **ФП делится на ОФП и СФП**
- **ОФП** – это процесс совершенствования двигательных физических качеств , направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.
- **СФП** – это процесс воспитание физических качеств обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности .

- **СФП** подразделяется на два основных вида:

- 1) Спортивная подготовка ;

- 2) Профессионально – прикладная подготовка.

- **Физическое развитие** понимается как процесс и результат изменения биологических форм и функции организма человека, достигнутый под влиянием наследственности , окружающей среды и уровня двигательной активности.

ПРИЗНАКИ ФР

```
graph TD; A[ПРИЗНАКИ ФР] --> B[Показатели телосложения]; A --> C[Показатели здоровья]; A --> D[Показатели развития физических качеств]; B --- E[ ]; C --- E; D --- E;
```

Показатели
телосложения

Показатели
здоровья

Показатели
развития
физических
качеств

• ФР определяется законами

• 1. Наследственности

2. Возрастной ступенчатости

• 3. Единство организма и среды

• 4. Биологический

5. Единство форм и функции

- **Физическое совершенство** – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека , оптимально соответствующий требованиям жизни.

- **Показатели ФС :**

- 1. Крепкое здоровье 2. Высокое ОФР
- 3. Пропорциональное развитое телосложение
- 4. Развитие физических качеств
- 5. Владение рациональной техники, основных жизненно важных движений
- 6. физкультурное грамотность (образованность)

- **Физкультурное движение** – это достаточно многообразное социальное течение , в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и развитию физической культуры в обществе.

- ФД и ФК тесно связаны между собой.
- **7. Спорт** - представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней а также межчеловеческие отношения и нормы ей присущие.

Классификация видов спорта:

Первая группа

Вторая группа

Третья группа

Четвертая группа

Пятая группа

Шестая группа

1-я группа – виды спорта, характерна активно

двигательная спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения зависят от собственных двигательных возможностей спортсменов. К данной группе относятся большинство видов спорта.

2-я группа – виды спорта, основа которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Спортивный результат зависит от технических средств.

3-я группа – виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражениями цели и специальными оружиями (стрельба, дартс).

4-я группа – виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодел и др.).

5-я группа – виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шашки, шахматы и др.).

~~6-я группа – многоборье, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебное многоборье и др.).~~

• СПОРТ

• Массовый профессиональный Высших достижений

- По статическим данным в РФ занимается на этапах многолетней спортивной подготовки в спортивных школах :
- - начальной подготовки – 70.6%
- - начальной и углубленной специализации - 27.1%
- - спортивного совершенствования – 1.7%
- - высшего спортивного мастерства – 0.45 %

- **Система физического воспитания** – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания включающий мировоззренческие , научно – методические , программно – нормативные и организационные основы , обеспечивающие физическое совершенствование людей.

• 2. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина в ВУЗе

- **Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.
- **Задачи физического воспитания:**
 - - понимание роли ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
 - - знание научно-практических основ ФК-ЗОЖ;
 - - формирование мотивационного ценностного отношения к ФК, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранения и укрепления здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

- **Программа по физическому воспитанию содержит три раздела:**

- 1) Базовый курс (теоретическая часть);

- 2) Элективный курс (практическая часть);

- 3) Контрольный (зачет)

- **Базовая часть-72 часа, из них:**

- - лекции – 16 часов;

- - самостоятельная работа - 38 часов;

- - контрольные мероприятия – 18 часов;

- **Элективная часть-328 часов, из них:**
- - 1 семестр- 48 ч
- - ~~2 семестр — 48 ч., промежуточный зачет~~
- - 3 семестр — 64 ч.
- - 4 семестр-64 ч. , промежуточный зачет
- -5 семестр-48 ч
- -6 семестр-48 ч., зачет
- **Базовая часть** – это лекционный курс, читается по следующим темам:

- 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- 2. Социально – биологические основы ФК;

- 3. Основы ЗОЖ студента. Роль ФК в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности;
- 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- 8. Профессионально – прикладная физическая подготовка юриста.
- Базовая часть заканчивается итоговым зачетом.
- **Элективная часть** – это практический раздел программы, реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах 12-15 человек .

• **Учебные отделения**

• Основное

Специальное

Спортивное

• Группа А

Группа Б

Группа В

Лечебная группа

- **Обязательными тестами, определяющую физическую подготовленность студентов являются:**

- 1) Бег на 100 метров;

- 2) Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины);

- 3) Бег на 2000 м (жен.) и бег на 3000 м (муж.), а также нормы ГТО

- Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Современное состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Показатели обеспеченности России спортивной инфраструктурой составляет 18,7% от установленных государством норм; физкультурно-спортивными залами на 31,4% бассейнами на 5% и плоскостными сооружениями на 19,9%. В Японии уже сейчас на 51% превышен показатель социальных норм РФ по площадям бассейнов, а в Италии уровень развития сети плоскостных сооружений на 34% превышает аналогичный показатель социальных норм РФ. При остром дефиците свободных территорий в Японии, что вызвано природными условиями и большой плотностью населения этой страны, обеспеченность плоскостными сооружениями почти в три раза выше, чем в России.

Средний вариант прогноза численности населения

Численность населения России	2008 год	2015 год	2020 год
Все население	142009	141662	141524
Количество людей, систематически занимающиеся спортом	22579	42498	56609
В процентах	15,9	30	40

Статья 41 Конституции РФ.

- 1. Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений.
- 2. В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию.
- 3. Сокрытие должностными лицами фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей, влечет за собой ответственность в соответствии с федеральным законом.

- **Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)**
- Глава 1. Общие положения

- Глава 2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта
- Глава 3. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура
- Глава 4. Спортивная подготовка
- Глава 5. Спорт высших достижений

- Глава 6. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта
- Глава 7. Международная спортивная деятельность
- Глава 8. Заключительные положения

Доцент
Кафедры физического
воспитания и спорта
Саяфаров Валерий Сабирянович
sayafar@mail.ru

Спасибо за внимание!