



# **Содержание и организационные формы физической культуры в ВУЗах. Структура урока физической культуры**

Содержание курса физического воспитания регламентируется государственной учебной программой для вузов «Физическое воспитание». Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из **теоретического, практического и контрольного** разделов.

Содержание *теоретического раздела* программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

*Практический раздел* программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт (для бесснежных районов - марш-бросок), туризм, спортивные игры, стрельба. В содержание практических занятий всех отделений включается также материал по профессионально-прикладной физической подготовке, который определяется каждым вузом применительно к профилирующим специальностям. Наряду с учебным материалом для всех учебных отделений программа включает материал для специального учебного отделения и материал по видам спорта для учебного отделения спортивного совершенствования. Программа определяет особенности обучения в каждом учебном отделении с учётом направленности их работы.

Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учётом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов.

Программный материал на учебный год распределяется с учётом климатических условий и учебно-спортивной базы. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов. В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания вуза.

Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями.

Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой или здравпунктом вуза.

**Контрольный раздел** занятий обеспечивает *оперативную, текущую и итоговую* информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

Оперативный контроль создает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачеты, экзамен) выявляет уровень сформированной физической культуры студента и самоопределение в ней путем комплексной проверки.

В каждом семестре планируется выполнение студентами зачетных тестов по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности. Оценка определяется по нормативной таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже, чем на одно очко.

В процессе прохождения курса ФВ обязан:

- систематически посещать занятия (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются три учебных отделения: *основное, спортивное и специальное*. Каждое отделение имеет особенности комплектования специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения.

Распределение студентов в учебные отделения проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов.

В **основное** учебное отделение зачисляются студенты, отнесённые по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной и подготовительной медицинским группам. Распределение по учебным группам этого отделения проводится с учётом пола и уровня физической подготовленности. Численный состав каждой учебной группы в этом отделении должен составлять 12-15 человек. Учебный процесс в группах этого отделения направлен на разностороннюю физическую подготовку студентов и на развитие у них интереса к занятиям спортом. Содержание практических занятий в этом отделении состоит из программного материала, обязательного для всех учебных отделений, профессионально-прикладной физической подготовки, а также из различных средств, направленных на овладение спортивными навыками и привитие студентам интереса к занятиям спортом.

В **спортивное** отделение, состоящее из учебных групп по видам, зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе. Студенты этого отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий, но с обязательным выполнением в установленные сроки зачетных требований.

На **специальное** учебное отделение зачисляются студенты, отнесённые по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы этого отделения комплектуются с учётом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Численность учебной группы составляет от 8 до 15 человек на одного преподавателя. Учебный процесс по ФВ направлен на: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности; возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии; ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний; приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков. Занятия для студентов, зачисленных на это отделение, являются обязательными и проводятся на всём периоде обучения в вузе в объёме 4 часов в неделю. Программа курса этого отделения включает теорию, практический программный материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. Большое значение в учебных занятиях этого отделения имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение.

При проведении зачетов студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания, и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных **формах**, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

**Учебные занятия** являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

**Самостоятельные занятия** способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

**Физические упражнения в режиме дня** направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

**Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия** направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самодеятельности студентов, при методическом руководстве кафедр физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

## *Структура урока физической культуры*

Под структурой урока понимается ориентировочный план, которым можно пользоваться как основой при составлении отдельного урока. Структура урока помогает учителю в рациональном подборе упражнений, правильном расположении материала и определении возможной нагрузки на уроке. Решение любых педагогических задач на уроке физической культуры часто требует усиленной деятельности организма занимающихся. К этой работе организм должен быть соответствующим образом подготовлен. Таким образом, в построении каждого урока различаются три части:

- 1) ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ – организующая, подготавливающая учащихся к выполнению наиболее трудных задач урока;
- 2) ОСНОВНАЯ - направленная на выполнение основных задач урока;
- 3) ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ - во время которой организовано завершается урок.

Деление урока на части является относительным. Каждый отдельно взятый урок вне зависимости от его задач с начала и до конца должен быть слитным, единым, и все задачи и содержание урока выполняются в тесной взаимосвязи. Типовая структура урока, которая принята в РФ, служит основой для построения конкретного урока в соответствии с его задачами.



## Типовая структура урока.

**Подготовительная часть** – 5-10 мин. Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений. Содержание: элементы строя, гимнастические перестроения, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег, прыжки, общеразвивающие и танцевальные упражнения, игры.

**Основная часть** – 25-30 мин. Задачи: изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты ловкости, смелости. Содержание: ОРУ без предметов и с предметами, танцевальные упражнения, ходьба, бег, метания, прыжки, лазанье и перелезание, висы, акробатические упражнения, равновесие, игры с большой подвижностью и др. В основную часть урока может быть включён любой материал из программы данного класса.

**Заключительная часть** – 3-5 мин. Задачи: обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги урока, дать задание на дом. Содержание: построение, ходьба, танцевальные упражнения, дыхательные упражнения, спокойные игры, задание на дом.