

ЛЕКЦИЯ
СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ.
СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
В ВУЗАХ.



Содержание физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг.

Трехкомпонентная структура содержания физической культуры студентов определяет специфику ее целей и педагогических задач.

Физическое воспитание в вузах направлено на содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов через удовлетворение объективной потребности студентов в освоении системы специальных знаний, приобретении профессионально значимых умений и навыков.

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Это требует от студента проявления максимальных психофизических кондиций, мобилизации его резервных возможностей.

В сфере *активного досуга* реализуются, главным образом, биологические потребности студентов в двигательной активности, здоровом образе жизни, получении удовольствия от занятий различными формами физической культуры.



В процессе физического воспитания решаются следующие основные задачи:

1. понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.



Процесс обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов.

Сейчас мы с вами разберем несколько понятий, часто встречающихся по данной теме.

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, 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 спортивных секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышения 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. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза.



Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются три учебных отделения: основное, спортивное и специальное. Каждое отделение имеет особенности комплектования и специфические задачи.

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

В **основное** учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной и подготовительной медицинским группам. Численный состав каждой учебной группы в этом отделении должен составлять не более 20 человек.

Учебный процесс в таких группах направлен на разностороннюю физическую подготовку студентов, формирования у них устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, овладение двигательными навыками и умениями и на развитие физических качеств.

В **спортивное** отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта (системам физических упражнений), зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе.



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.

Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении преимущественно 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.

Во всех учебных группах в каждом семестре планируется выполнение студентами зачетных тестов по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности (не ниже средней оценки «удовлетворительно»).



В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (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 по физическому воспитанию в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- уметь осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

