

# Физическая культура в общекультурной и профессиональной жизни студента

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры  
ГСЭД СЗФ «РГУП»

**Панчук Наталья Сергеевна**

# План:

---

- Основные понятия и их краткая характеристика.
- Место физической культуры в современном обществе.
- Физическая культура и спорт в системе образования.
- Основные положения организации физического воспитания в вузе.

# Физическая культура

---

- это часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (Федеральный закон РФ).



# Спорт

---

представляет собой соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.



# Физическое воспитание

---

- это вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека (В.С.Кузнецов, Ж.К.Холодов).



# Физическая подготовка

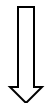
---

- это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом его деятельности (ФЗ).

# Физическая подготовка

---

Общая физическая подготовка  
(ОФП)



направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности

Специальная физическая подготовка (СФП)



специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека



# Физическое развитие

---

- это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей





# Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

---

- Показатели телосложения (длина тела, его масса, осанка).
- Показатели (критерии) здоровья.
- Показатели развития физических качеств.



# **Физическое совершенство**

---

– это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям современной жизни.



Целью физического воспитания студентов является

***формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.***




# Задачи:

---

- 1.** *Способствовать формированию устойчивых мотивов и компетентностей (знаний, умений) в сфере физической культуры и здоровьесбережения студентов.*
- 2.** *Привлечь субъектов воспитательно-образовательного процесса к систематическому выполнению физических упражнений.*
- 3.** *Создать педагогические условия для формирования здорового образа жизни личности.*

## Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы

### программы:

- **Теоретический**  формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре.
- **Практический**  обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности +приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодетельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.
- **Контрольный**  определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

## Учебные группы студентов по физическому воспитанию:

---

- ОСНОВНАЯ
- ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ
- СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ

# Урочные в внеурочные формы физического воспитания студентов:



## Урочные занятия физической культурой:

- *теоретические, практические, контрольные;*
- *элективных практических занятий (по выбору);*
- *индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации, факультативы).*

## Внеурочные занятия физической культурой:

- *выполнение физических упражнений и участие в рекреационных мероприятиях;*
- *занятия в спортивных клубах, секциях, группах по спортивным интересам;*
- *массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.*



# Контрольные вопросы:

***Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни понимается как:***

- а) физическая культура;
- б) физкультурное образование;
- в) физическое развитие;
- г) физическое воспитание.



## *Дайте определение понятия «спорт»:*



- а) спорт - это то же, что и физическая культура;
- б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер и предварительную подготовку к ней;
- в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
- г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

*Физическая культура в вузе подразделяется на занятия в следующих группах:*



- а) специальная, основная, подготовительная, теоретическая;
- б) основная, подготовительная, специальная медицинская;
- в) подготовительная, основная, теоретическая;
- г) специальная медицинская, теоретическая, контрольная.

# Основная литература для самостоятельной работы:



- **Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» / учеб.пособ. для студ.высш.учеб.заведений – 2-ое изд., и доп..- М.: изд.центр «Академия», 2001. – 480 с.**
- **Бальсевич В. К. «Физическая культура для всех и каждого», 1988. – 208с.**
- **Ю. И. Евсеев «Физическая культура» / изд.4-е., Ростов н/Д : изд-во «Феникс», 2008. – 378с.**
- **Федеральный закон о Физической культуре и спорте в РФ от 10.01.2003 №15-ФЗ**



Благодарю за внимание!

