

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

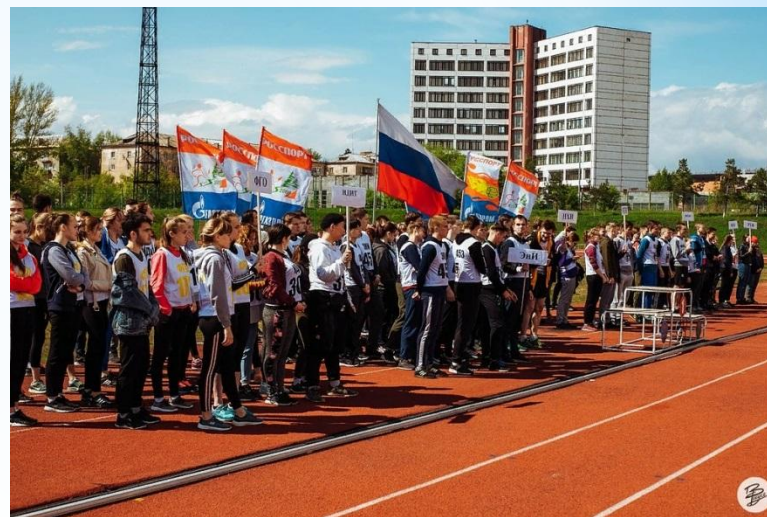
Общие положения физической культуры и спорта

Омск-2023

План:

1. Современное состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации
2. Физическая культура как часть общей культуры общества
3. Основные понятия системы физического воспитания
4. Здоровый образ жизни и физическая культура в обеспечении здоровья
5. Организация физического воспитания студентов вузов. Студенческий спорт

Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является пропаганда здорового образа жизни



Основы законодательства в сфере ФКиС

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает в себя **положения Конституции** (Основного Закона) Российской Федерации.

Ключевым правовым актом является **Федеральный закон №329-ФЗ** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон вступил в силу 23 ноября 2007 года.

Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 « О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года.

Стратегия развития ФКиС

При участии государства в соответствии с Распоряжением Правительства Российской Федерации "Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года" построено более 500 спортивных объектов, из них:

- 291 универсальный зал;
- 76 плавательных бассейнов;
- 81 ледовый каток;
- 110 плоскостных сооружений;
- 101 многофункциональный спортивный комплекс;
- 49 специализированных спортивных комплексов.

Федеральный закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств:

- ☐ профилактики заболеваний;
- ☐ укрепления здоровья;
- ☐ поддержания высокой работоспособности;
- ☐ воспитания патриотизма;
- ☐ подготовки граждан к защите Родины;
- ☐ развития и укрепления дружбы между народами.

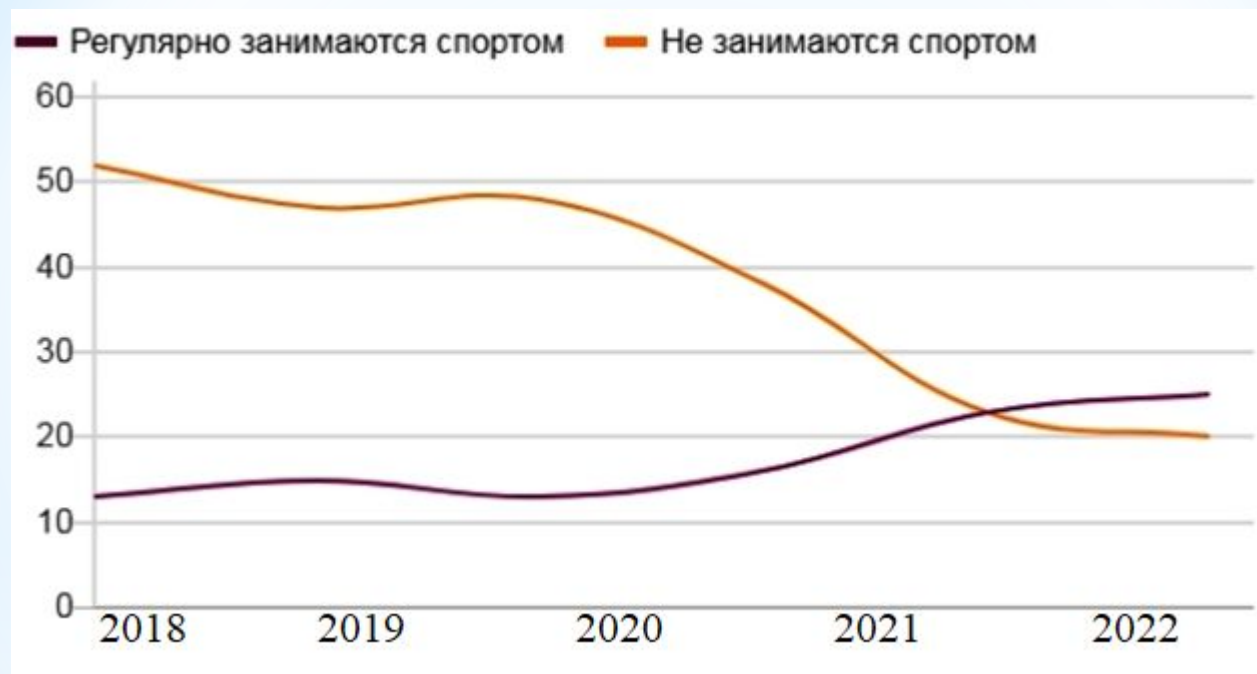
Образовательные учреждения в соответствии со своими уставами:

- обеспечивают высокий уровень проведения ежедневных учебных и внеучебных занятий;
- создают условия для выполнения установленных спортивных нормативов, изучения основ гигиены и поддержания состояния здоровья на должном уровне;
- проводят ежегодные соревнования внутри вуза и обеспечивают участие обучающихся в районных, городских, областных, зональных и всероссийских спортивных мероприятиях;
- аттестуют обучающихся по итогам учебного года.

Количество людей, занимающихся физической культурой в странах Европы

Дания		84%
Швеция		91%
Нидерланды		86%
Германия		82%
Финляндия		79%
Испания		84%

Данные ВЦИОМ о количестве россиян, занимающихся физической культурой



Наиболее активно занимаются спортом (ежедневно/почти ежедневно) 18-24-летние респонденты (23%), люди старшего поколения (60 лет+) незначительно уступают молодым в частоте тренировок (21%).

Мужчины несколько чаще сообщают о регулярных занятиях спортом, нежели женщины (20% против 15% соответственно).

Привлечение всех слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом



Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья.

Социальная функция ФК – воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.

Целью ФКиС является расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда и общественной деятельности человека.

Ценности физической культуры

предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей.

материальные	условия занятий, наличие современного инвентаря
физические	здоровье, физическая подготовленность, физическое развитие
социально-психологические	отдых, традиции, воспитание чувства долга, чести, совести, благородства, рекорды, победы
психические	эмоциональные переживания, свойства и качества личности, творческие задатки
культурные	познание, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение

Знания в сфере физической культуры

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ

исторические аспекты физической культуры как науки, особенности функционирования организма человека в двигательной деятельности, основы физического самовоспитания и самосовершенствования

МЕТОДИЧЕСКИЕ

обеспечивают возможность узнать какими способами можно достичь определенных задач в сфере физической культуры и спорта

ПРАКТИЧЕСКИЕ

характеризуют возможность использования определенных средств двигательной активности на практике

Потребности в физической культуре

в познании

в самоутверждении,
укреплении
позиций «своего Я»

в эстетическом
наслаждении

в движениях и
физических
нагрузках

в улучшении качества
физкультурно-спортивных
занятий, в комфорте

в общении, контактах и
проведении свободного времени в
кругу друзей

в играх, развлечениях, отдыхе,
эмоциональной разгрузке

Здоровье

это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

физическое

нравственное

соматическое

сексуальное

психическое



Критерии здоровья

генетический

психический

социальный

физиологический



Факторы здоровья:

Факторы, не зависящие от сознания и активной деятельности человека: генотип, наследственно детерминированные особенности организма и психики.

Факторы, косвенно зависящие от сознания и активной деятельности человека (общественно-экономические): социально-экономические условия жизни; экология мест проживания; уровень развития здравоохранения.

Факторы, прямо зависящие от сознания и активной деятельности человека (ЗОЖ): плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.

Составляющие здорового образа жизни



Рациональное питание

Три основных принципа питания:

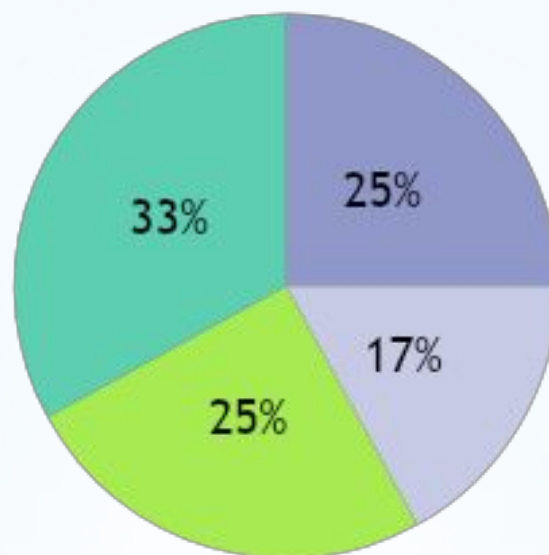
1. равное соотношение между количеством энергии, поступающей с пищей и потраченной во время жизнедеятельности;
2. своевременное пополнение организма оптимальным количеством питательных элементов, нужных для его развития и функционирования;
3. соблюдение режима питания.



Необходимое количество калорий в день: 2500–3000.

При похудении следует соблюдать ограничения в калориях (от 1500 до 2000 калорий в сутки).

Распределение времени в режиме учебного дня студента



- аудиторные занятия (6 часов)
- самостоятельные занятия (4 часа)
- отдых, включая занятия физическими упражнениями (6 часов)
- сон (8 часов)



Закаливание

комплекс мероприятий, направленный на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, особенно к холоду.

Принципы закаливания:

- систематичность,
- постепенность,
- индивидуализация,
- разнообразие средств.



Оптимальный уровень двигательной активности

Оптимальный двигательный режим студентов в неделю – 10-12 часов.



Двигательная активность студентов:

- в период учебных занятий 8 000 – 11 000 шагов в сутки;
- в экзаменационный период 3000 - 4000 шагов;
- в каникулярный период 14 000-19 000.

Система физического воспитания

Мировоззренческие основы

(содействие формированию основ физической культуры, как одного из ведущих условий всестороннего и гармоничного развития личности человека)

Теоретико-методические основы

(знания естественных, общественных и педагогических наук)

Программно-нормативные основы

(в процессе обучения физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту)

Организационные основы

составляют государственные, частные и общественные формы организации, руководства и управления

Основные понятия в сфере физического воспитания

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека.



Физическое развитие – биологический процесс изменения форм и функций организма человека, происходящий на протяжении всей жизни под воздействием естественных и специально созданных условий (питание, труд, быт, отдых, спорт).

Основные понятия в сфере физического воспитания

Физическая подготовка — процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.



Спорт – вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Физическое воспитание студентов в ОмГТУ

Согласно ФГОС ВО поколения 3++ на дисциплину "Физическая культура и спорт" выделяется 400 часов: в 1 семестре – 72 часа (8 ч. – лекции, 10 ч. – практические занятия, 54 ч - самостоятельная работа), во 2, 3, 4 и 5 семестрах по 82 часа (36 часов – практические занятия и 46 часов – самостоятельная работа студентов).

Теоретический раздел программы излагается студентам в форме лекций.

Практический раздел реализуется на учебных занятиях различной направленности.

Видом **самостоятельной работы** по дисциплине «Физическая культура и спорт» является онлайн-курс «Теория физической культуры».

Текущий рейтинговый контроль

I семестр

№	Вид занятий (работ)	Кол-во баллов за 1 ед.	Всего баллов за семестр по данному виду работ
Текущий рейтинг			
1	Лекционные и практические занятия (9 занятий)	4-6	$36 \leq R \leq 54$
2	Тестирование по онлайн курсу «Теория физической культуры» (СРС)	24-46	$24 \leq R \leq 46$
Итого по дисциплине		$60 \leq R \leq 100$	

II – V семестр

№	Вид занятий (работ)	Кол-во баллов за 1 ед.	Всего баллов за семестр по данному виду работ
Текущий рейтинг			
1	Практические занятия (17 занятий)	2-4	$34 \leq R \leq 68$
2	Контроль физической подготовленности (1 занятие)	26-32	$26 \leq R \leq 32$
Итого по дисциплине		$60 \leq R \leq 100$	

Виды учебных занятий:

- теоретические (лекции и семинары);
- практические (методико-практические и учебно-тренировочные);
- контрольные;
- элективные практические занятия (по выбору);
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.



Внеучебные занятия:

- занятия в секциях, организованных спортивным клубом или другими внутривузовскими организациями;
- самостоятельные занятия различными видами двигательной активности, спортом, туризмом;



-массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные внутривузовские и вневузовские мероприятия (спортивные соревнования, физкультурные праздники).

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной и подготовительной группы

Девушки

Наименование контрольных упражнений	Оценка		
	отлично	хорошо	удовл.
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168
12-минутный тест Купера (м)	2500	2200	2000
Челночный бег 3х10 м (сек)	7,60	8,20	9,00
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	20	16	10

Юноши

Наименование контрольных упражнений	Оценка		
	отлично	хорошо	удовл.
Прыжок в длину с места (см)	250	240	230
12-минутный тест Купера (м)	2800	2400	2200
Челночный бег 3х10 м (сек)	6,70	7,30	8,00
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	15	13	10

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

Девушки

Наименование контрольных упражнений	Оценка		
	отлично	хорошо	удовл.
Прыжок в длину с места (см)	170	160	150
12-минутный тест Купера (м)	2300	2000	1800
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	12	8	6

Юноши

Наименование контрольных упражнений	Оценка		
	отлично	хорошо	удовл.
Прыжок в длину с места (см)	200	180	160
12-минутный тест Купера (м)	2400	2200	2000
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	10	8	5

* оценка подготовленности производится при отсутствии противопоказаний

В результате освоения бакалавриата
у выпускника по дисциплине ФКиС
должна быть сформирована следующая
универсальная компетенция

Компетенция (УК-7) - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности;

Индикаторы: ИД-1_{ук-7} - поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;

ИД-2_{ук-7} - использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Проектируемые результаты освоения дисциплины

обучающийся должен демонстрировать освоение указанной компетенцией по дескрипторам «знания, умения, владения».

Знать:

- 31- основы здорового образа жизни;
- 32 - методические принципы физического воспитания;
- 33 - методы и средства физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Уметь:

- У1 - использовать приобретенные знания и доступные средства физической культуры в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- У2 - использовать средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности.

Владеть:

- В1 - арсеналом методов физической подготовки, которые необходимы для формирования соответствующей компетенции.

Уровни сформированности компетенции по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№	Уровень сформированности компетенции	Итоговый рейтинг	Оценка
1	Продвинутый	$90 \leq R \leq 100$	Зачтено
2	Углубленный	$75 \leq R < 90$	
3	Пороговый	$60 \leq R < 75$	
4	Низкий	$R < 60$	Не зачтено

Организационные особенности студенческого спорта

```
graph TD; A[Организационные особенности студенческого спорта] --> B[Доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий]; A --> C[Возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время]; A --> D[Возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня];
```

Доступность и возможность
заниматься спортом в часы
обязательных учебных
занятий

Возможность заниматься
спортом в свободное от
учебных академических
занятий время

Возможность
систематически
участвовать в студенческих
спортивных соревнованиях
доступного уровня

Функции спортивного студенческого клуба

Планирование и проведение соревнований
внутри ВУЗа

Участие студентов в соревнованиях
различного уровня

Методическая и материальная помощь
спортсменам

Присвоение спортивных разрядов

Спортивный клуб «Политехник»»



Для получения зачета необходимо:

2. Пройти онлайн тестирование на сайте **<https://stepik.org>** и распечатанный сертификат предоставить преподавателю.
3. Не иметь задолженностей по посещению занятий согласно расписанию, выполнить установленные на данный семестр теоретические задания



Учиться

Стать автором

En

Получите востребованные знания бесплатно

Онлайн-курсы от ведущих вузов и компаний страны

Посмотреть каталог



Яндекс

@mail.ru group



Computer Science Center





Каталог Преподавание

Поиск...

Русский

Войти

Регистрация

Название курса, автор или предмет

На любом языке

С сертификатами

Бесплатные

Искать

Онлайн-курсы ↓

Новые курсы

Популярные курсы

Stepik рекомендует

Курсы по маркетингу

Основы компьютерных и веб-технологий с Python от Диджитализируй

Алексей Голобурдин



★ 5 👤 224 ⌚ 31 ч 🗨

RUB 20,000

Bioinformatics Contest 2021

Bioinformatics Institute



👤 947 ⌚ 1 ч 🗨

Бесплатно

Визуализация данных и основы работы в Tableau

Анастасия Кузнецова



👤 31 ⌚ 1 ч 🗨

RUB 2,800

Мастер-класс "Портреты и стикеры"

Леся Гусева



RUB 3,900

Art of soft skills: гибкие навыки для жизни и учебы

Русская Школа Программирования



★ 4.7 👤 4.7K ⌚ 5 ч 🗨

Бесплатно

Введение в мобильный маркетинг

Appbooster Academy



★ 5 👤 1.4K ⌚ 2 ч 🗨

Бесплатно





Каталог Преподавание

Поиск...

Русский ▾

Войти

Регистрация

теория физической культуры



На любом языке ▾

☐ С сертификатами

☐ Бесплатные

Искать



Теория физической культуры

БФУ им. И. Канта

Бесплатно

Данный курс является введением в проблематику теории и методики физической культуры. В курсе анализируются функции физической культуры, цель и задачи физического воспитания, рассматриваются особенности массовых физкультурно-спортивных мероприятий, специфика занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. Приоритетное внимание уделено роли физической... [Ещё](#)

★★★★★ 4.5 (239) 👤 22.9K ⌚ 6 ч 📄 сертификат



Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества

СФУ (SibFU) Siberian Federal University

Бесплатно

Курс "Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации" направлен на повышение уровня знаний о компонентах здорового образа жизни, функциональных и двигательных способностях человека, что позволяет студентам самостоятельно и грамотно систематизировать знания о средствах укрепления и сохранения здоровья, поддержания... [Ещё](#)

★★★★★ 3.8 (96) 👤 7.2K ⌚ 5 ч



Цифровая трансформация. Быстрый старт

Центр подготовки руководителей и команд ЦТ ВШГУ РАНХиГС

Бесплатно

Вводный курс для всех желающих погрузиться в вопросы цифровой трансформации и систематизировать знания в одной из самых быстроразвивающихся сфер деятельности бизнеса и госструктур.

★★★★★ 4.9 (600) 👤 12.5K ⌚ 9 ч 📄 сертификат

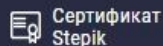
Физическая культура

Вятский государственный университет

Бесплатно

Теория физической культуры

Данный курс является введением в проблематику теории и методики физической культуры. В курсе анализируются функции физической культуры, цель и задачи физического воспитания, рассматриваются особенности массовых физкультурно-спортивных мероприятий, специфика занятий индивидуальным видом спорта или системой физических...

[Ещё](#)

★★★★★ 4.4

3420 учащихся

[33 отзыва](#)

О курсе

Курс "Теория физической культуры" предназначен для студентов разных направлений бакалавриата, изучающих дисциплину "Физическая культура". Материалы данного курса будут полезны и всем интересующимся: они дают возможность получить представления об основах здорового образа жизни и лечебной физической культуре как средстве профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

Курс нацелен на формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Для кого этот курс

Студенты бакалавриата всех направлений подготовки за исключением направления "Физическая культура", а также все интересующиеся.

[Поступить на курс](#)

В курс входят

40 уроков

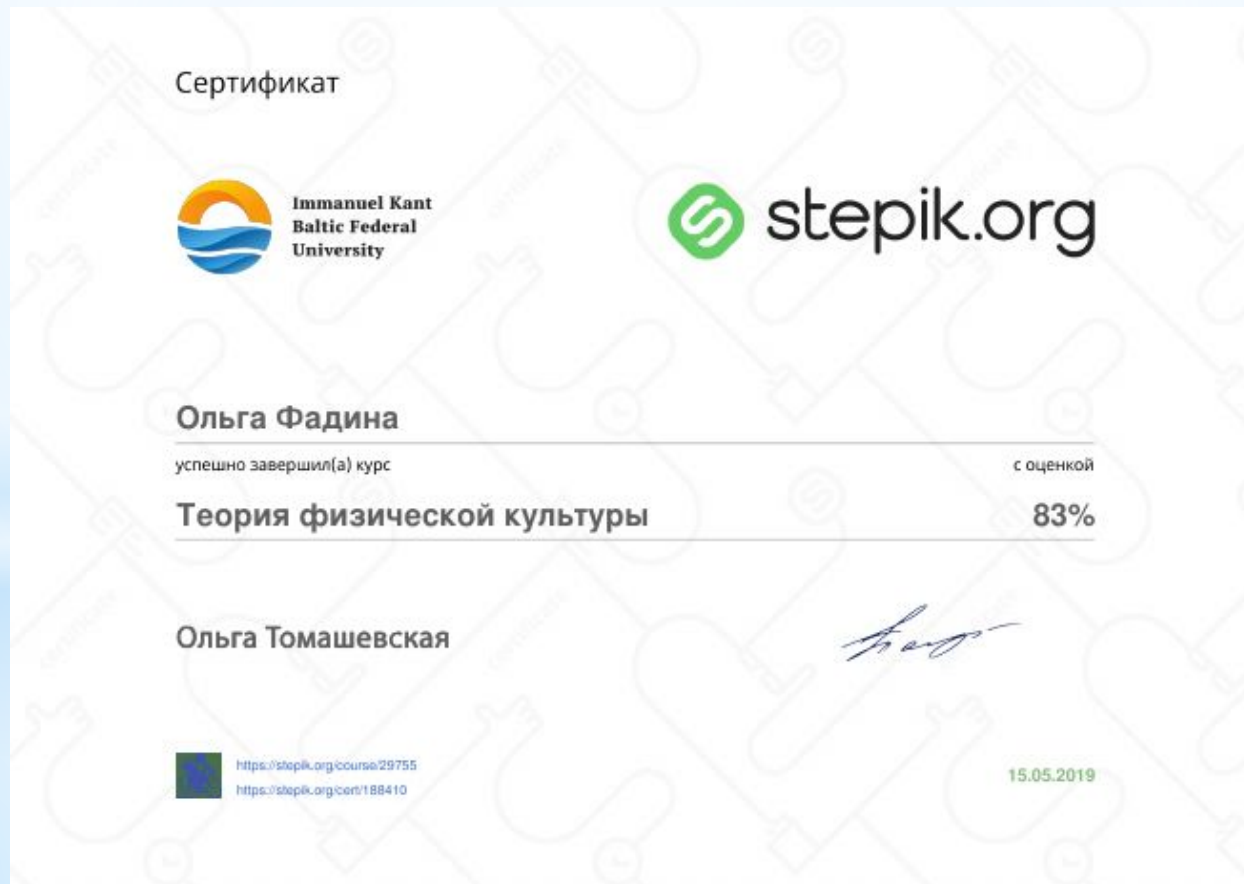
4 часа видео

155 тестов

[Программа курса](#)

Последнее обновление 04.06.2019

ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ВСЕХ МОДУЛЕЙ
КУРСА ВАМ БУДЕТ ВЫСЛАН **СЕРТИФИКАТ**.
ЕГО НЕОБХОДИМО РАСПЕЧАТАТЬ
И **ПРЕДОСТАВИТЬ** ПРЕПОДАВАТЕЛЮ.



1. Дайте верное определение понятию «Физическая культура»:

- a. вид двигательной активности человека, направленный на развитие физических и психических качеств занимающихся;
- b. часть общей культуры, в которой представлены достижения общества в области укрепления здоровья, а также физического совершенствования человека;
- c. педагогический процесс формирования здорового образа жизни, совершенствующий двигательные способности человека.

2. Что является целью физической культуры и спорта?

- a. повышение координационных способностей человека;
- b. подготовка к сдаче контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура»;
- c. расширение максимальных возможностей организма с целью сохранения и повышения уровня здоровья.

3. Выберите верное определение понятия «Физическое воспитание»:

- a. педагогический процесс формирования потребностей в занятиях физическими упражнениями;
- b. процесс использования физических упражнений с целью активного отдыха;
- c. игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней.

4. Можно ли данную формулировку отнести к понятию «спорт»?

Вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов.

- a. да;
- b. нет.

5. О каком виде подготовки идет речь, в следующем определении?

Вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

- a. физическая подготовленность;
- b. физическое развитие;
- c. физическая подготовка;
- d. физическое воспитание.

6. Могут ли физические упражнения, являться средством физического совершенствования и телесного преобразования человека, а также его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности?

а. да;

б. нет.

7. Какие учебные отделения по организации и проведению занятий, предусматривает дисциплина «Физическая культура» в вузе?

- a. основное, специальное, смешанное;
- b. основное, спортивное, смешанное;
- c. специально-подготовительное, основное, спортивное

8. Может физическая культура оказать положительное влияние на подготовку студентов к их профессиональной деятельности?

a. нет;

b. да.

9. Укажите внешние факторы риска здоровья:

- a. курение табака, ожирение, неправильное питание, гиподинамия, повышенное давление;
- b. гиперхолестеринемия, артериальная гипертензия, ожирение;
- c. курение табака, нервно-психическое перенапряжение, физически малоактивный образ жизни, несбалансированное питание.

10. Какова минимальная суточная двигательная активность студента в период учебных занятий:

- a. 5000 - 7000 шагов;
- b. 8000 -11000 шагов;
- c. 14000 -19000 шагов.

Список использованных источников и литературы:

1. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
2. Гущина Л.Ю. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни студентов / Л.Ю. Гущина. - Омск, 2012. – 35с.
3. https://vk.com/focus_omstu
4. https://vk.com/omgtu_ftng
5. <http://fitnessclubzvezda.ru>
6. <https://ru.wikipedia.org>
7. https://vk.com/studio_avanturin

Контактная информация

Разработчики:

Колтошова Т.В.
Шевелева И.Н.
Мельникова О.А.
Фадина О.О.
Эммерт М.С.
Павлютина Л.Ю.

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Адрес: пр. Мира, 11, гл. корпус, кабинет 213 а

Тел.: 65-36-47

Email: fizomgtu@mail.ru

https://omgtu.ru/general_information/faculties/faculty_of_liberal_education/department_of_quot_physical_education_and_sport/