

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Общие положения физической культуры и спорта

Омск-2019

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. Основные положения физического воспитания в ОмГТУ.

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



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 2020 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.

К 2020 году планируется увеличить уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности с 22,7% до 48%.

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 30 марта 2008 года.

«Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утвержденная распоряжением Правительством Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р.

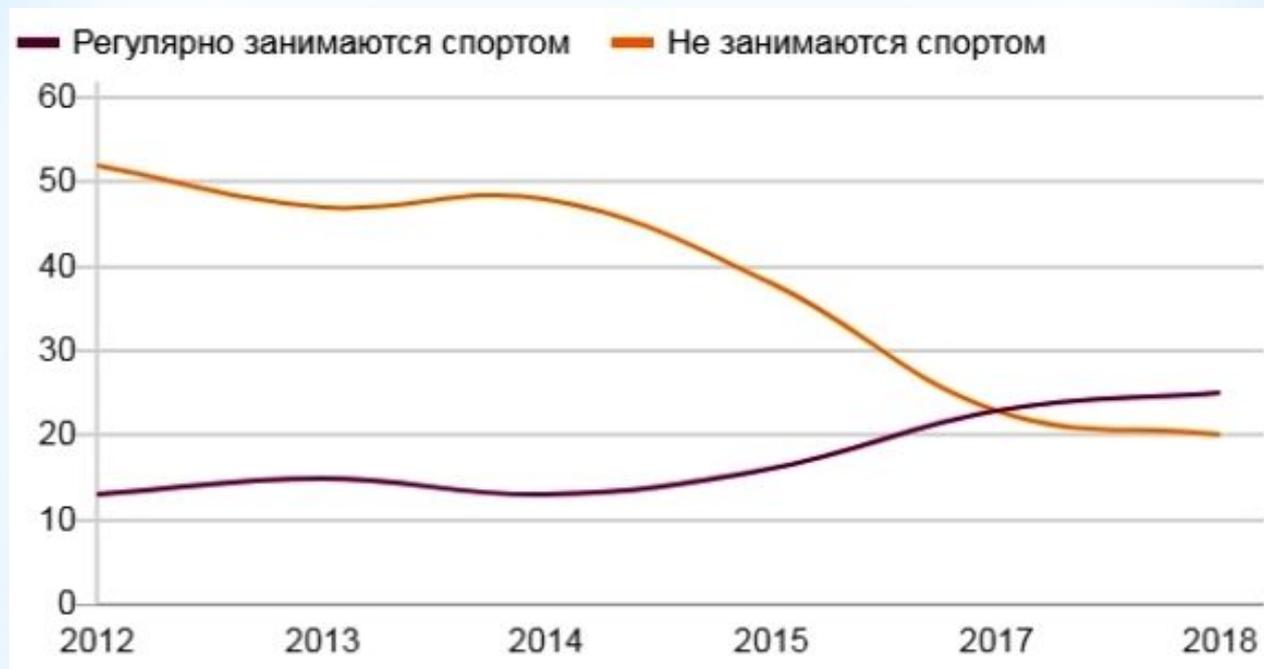
Федеральный закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств:

- 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:

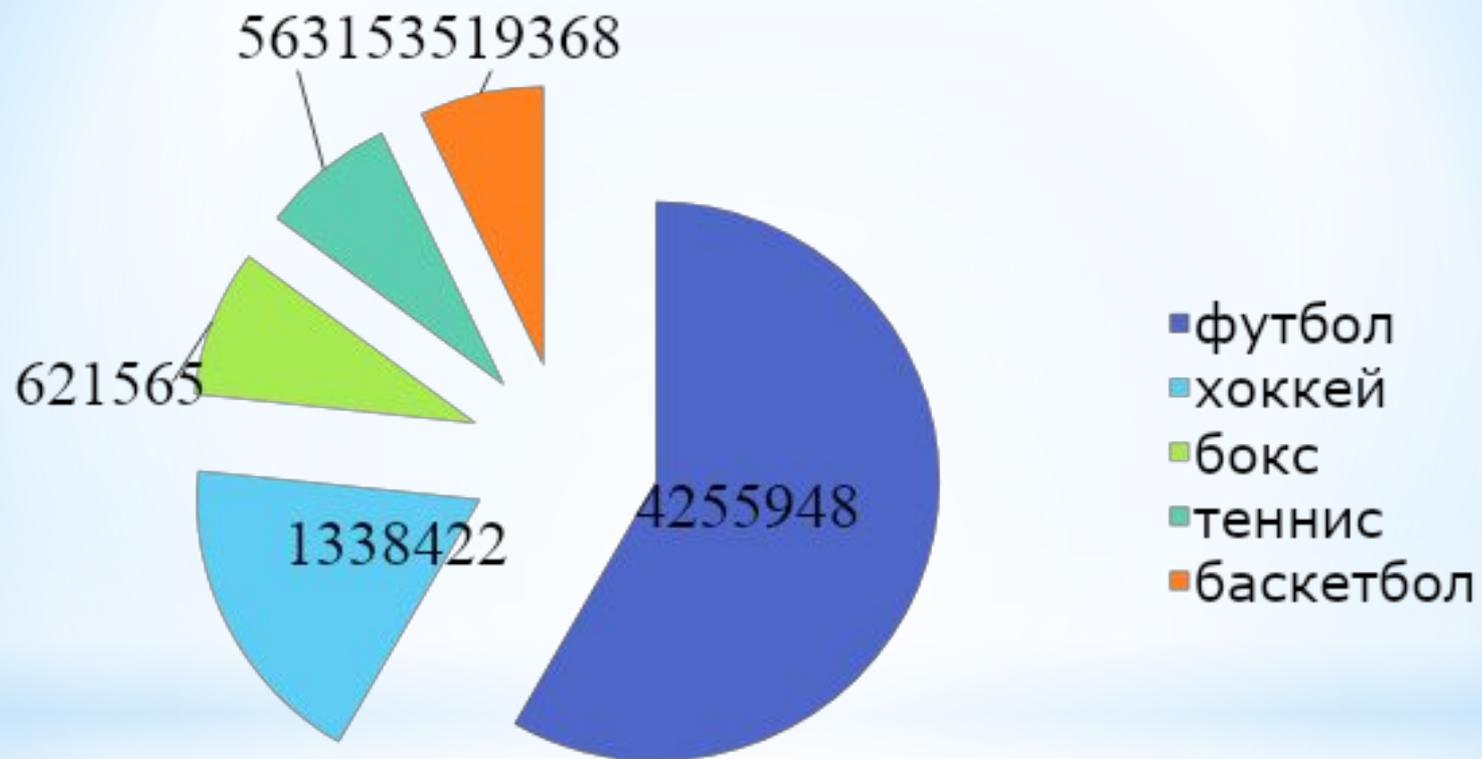
- обеспечивают высокий уровень проведения ежедневных учебных и внеучебных занятий;
- создают условия для выполнения установленных спортивных нормативов, изучения основ гигиены и поддержания состояния здоровья на должном уровне;
- проводят ежегодные соревнования внутри вуза и обеспечивают участие обучающихся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

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+) не уступают молодым в интенсивности тренировок (21%). Мужчины несколько чаще сообщают о регулярных занятиях спортом, нежели женщины (20% против 15% соответственно).

Рейтинг видов спорта по количеству упоминаний в российских СМИ



Количество людей, занимающихся физической культурой в странах Европы

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

Развитие массового спорта в России



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



Система физического воспитания

Теоретико-методические основы
(знания естественных, общественных и педагогических наук)

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

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

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

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).

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 (9 ч. – лекции, 9 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).

Обязательный **теоретический** раздел программы излагается студентам в форме лекций.

Практический раздел состоит из двух подразделов: учебно-тренировочного и методико-практического. 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		
		минимум	максимум	
1	Лекционные занятия	4,5x2	4,5x3	$9 \leq R \leq 13,5$
2	Входной контроль (контрольные нормативы)	1x3,5	1x4,25	$3,5 \leq R \leq 4,25$
3	Лабораторные работы (практические занятия).	3,5x3	3,5x3,5	$10,5 \leq R \leq 12,25$
4	Итоговое тестирование по онлайн курсу «Теория физической культуры» (СРС)	(65%)17	(85%) 30	$17 \leq R \leq 30$
5	Аттестация за семестр	20	40	
Итого по дисциплине		$60 \leq R \leq 100$		

Уровни сформированности компетенций по дисциплине

№	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

Текущий рейтинговый контроль II – V семестр

№	Вид занятий (работ)	Кол-во баллов за 1 ед.		Всего баллов за семестр по данному виду работ
		Текущий рейтинг		
		минимум	максимум	
1	Лабораторные работы (практические занятия).	16x2	16x3	$32 \leq R \leq 48$
2	Текущий контроль (контрольные нормативы)	2x4	2x6	$8 \leq R \leq 12$
3	Аттестация за семестр	20	40	
Итого по дисциплине		$60 \leq R \leq 100$		

Уровни сформированности компетенций по дисциплине

№	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

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 основного отделения

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 3x10 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 3x10 м (сек)	6,70	7,30	8,00
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	15	13	10

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов подготовительной и специальной 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

Нормативы входного контроля по физической культуре

для юношей	РЕЗУЛЬТАТ	для девушек	РЕЗУЛЬТАТ
Челночный бег 3x10 м (сек)	6,60-8,51	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,50-10,11
Прыжок в длину с места (см)	260-164	Прыжок в длину с места (см)	200-134
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60-8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	60-10

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» должна быть сформирована **компетенция** и обучающийся должен продемонстрировать освоение указанной компетенцией по дескрипторам «знания, умения, владения».



Проектируемые результаты освоения дисциплины:

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.

Для получения зачета

студентам, обучающимся по дисциплине «ФКиС»,
необходимо:

1. Пройти он-лайн тестирование на сайте **<https://stepik.org>** и распечатанный сертификат предоставить преподавателю.

Поиск по каталогу

Искать

+ Создать курс



Новые курсы



Академия Яндекса
Разработка под iOS.
Начинаем

5.7K



Samsung Research Russia
Нейронные сети и
компьютерное зрение

6.8K



Shultais Education
Основы SQL

81 ★ 5.0



Юлия Лях, Команда Stepik, ...
Автоматизация
тестирования с помощью



Самарский университет
Спортивное
программирование



Олег Федотов
Интерактивный учебник
по программированию

Предметы

- Математика
- Статистика
- Информатика
- Естественные науки
- Общественные науки
- Гуманитарные науки

Язык курса

- Русский
- English

Категории

- Популярные курсы
- Новые курсы
- Подготовка к ЕГЭ
- Учим языки
- Основы программирования

физическая культура



Искать

+ Создать курс

- физическая культура
- Физическая культура. Фитнес



Новые курсы



Академия Яндекса
Разработка под iOS.
Начинаем

5.7K



Samsung Research Russia
Нейронные сети и
компьютерное зрение

6.8K



Shultais Education
Основы SQL

81



★ 5.0



Команда Stepik, Юлия Лях, ...
Автоматизация
тестирования с помощью



Самарский университет
Спортивное
программирование



Олег Федотов
Интерактивный учебник
по программированию

Предметы

- Математика
- Статистика
- Информатика
- Естественные науки
- Общественные науки
- Гуманитарные науки

Язык курса

- Русский
- English

Категории

- Популярные курсы
- Новые курсы
- Подготовка к ЕГЭ
- Учим языки
- Основы программирования

физическая культура



Искать

+ Создать курс



Теория физической культуры
БФУ им. И. Канта

Поступить на курс

★ 4.4 ✓ 👤 3.4K



Игорь Михайлович Бодров, ...
Физическая культура.
Фитнес

👤 136 ✓ ★ 4.8



СЗИУ РАНХиГС
Культурология

👤 4.4K ✓ ★ 4.4



БФУ им. И. Канта
Обществознание

👤 7.6K ✓ ★ 4.8

Предметы

Математика

Статистика

Информатика

Естественные науки

Общественные науки

Гуманитарные науки

Язык курса

Русский

English

Категории

Популярные курсы

Новые курсы

Подготовка к ЕГЭ

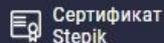
Учим языки

Основы программирования

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](#)



Сертификат
Stepik

★★★★★ 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

Сертификат



Immanuel Kant
Baltic Federal
University



stepik.org

Ольга Фадина

успешно завершил(а) курс

с оценкой

Теория физической культуры

83%

Ольга Томашевская



<https://stepik.org/course/29755>

<https://stepik.org/cert/188410>

15.05.2019

ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ВСЕХ МОДУЛЕЙ
КУРСА ВАМ БУДЕТ ВЫСЛАН
СЕРТИФИКАТ.

**ЕГО НЕОБХОДИМО РАСПЕЧАТАТЬ
И ПРЕДОСТАВИТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ.**

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/