

ТЕМА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

**ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
СПОРТ»**

**Разработчик:
Марчук С. А.**

кандидат педагогических наук, доцент

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

План:

- 1. Основные понятия физической культуры и ее разновидности.**
- 2. Составляющие физической культуры.**
- 3. ГОСТ ВПО. Цели, задачи и функции физического воспитания студентов в вузе.**
- 4. Основные положения программы по физической культуре.**
- 5. Роль физической культуры в духовном воспитании личности.**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ЭТО НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ**

**ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ (ФК) МОЖНО ТАКЖЕ
ОХАРАКТЕРИЗОВАТЬ КАК:**

- процесс и результат человеческой деятельности, направленной на достижение физического совершенствования личности;
- совокупность материальных и духовных ценностей;
- особый вид социальной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.



Разновидности ФК

Оздоровительная физическая культура

Оздоровительно-рекреативная физическая культура

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Лечебная физическая культура

Производственная физическая культура (ПФК)

Профессионально-прикладная физическая культура

Фоновые виды физической культуры

РАЗНОВИДНОСТИ ФК

Оздоровительная ф. к. – специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

Оздоровительно-рекреативная ф. к. – сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Лечебная физическая культура – применение различных средств физической культуры с лечебно-профилактической целью.



РАЗНОВИДНОСТИ ФК

Производственная ф. к. – управленческий и собственно педагогический процесс использования средств физической культуры для снятия утомления, повышения работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, осуществляемый в сфере производства и учебного процесса, формы и содержание которого диктуются особенностями влияния на работающего (обучающегося) условий, характера и организации труда (учебы). В рабочее время ПФК реализуется через производственную гимнастику.

Профессионально-прикладная ф. к. – система целенаправленного использования форм и средств физической культуры для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы.

Фоновые виды ф. к.:

- гигиеническая ф.к. (утренняя гимнастика, прогулки);
- рекреативная ф.к., которая используется в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).

Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности.



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФК:

- ♥ физическое воспитание;
- ♥ физическое развитие;
- ♥ физическая подготовка;
- ♥ физическая подготовленность;
- ♥ физическое совершенство;
- ♥ спорт.



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФК

Физическое воспитание — педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц).

Физическое развитие является процессом изменения естественных морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

Параметры физического развития :

- ♥ рост;
- ♥ масса тела;
- ♥ окружность грудной клетки;
- ♥ жизненная емкость легких;
- ♥ сила;
- ♥ быстрота;
- ♥ выносливость;
- ♥ гибкость;
- ♥ ловкость и др.



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФК

Физическая подготовка — физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности (водолаза, пожарного, летчика, спортсмена).

Физическая подготовленность — результат физической подготовки к определенному роду деятельности. Характеризуется по уровню развития главного для данной деятельности качества (выносливости, силы, гибкости, быстроты) и степени овладения ведущими навыками (высокая, средняя, низкая). Часто качества и навыки оцениваются совместно.

Физическое совершенство — процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

Спорт — составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в форме спортивной тренировки.

ФИЗИЧЕСКИ СОВЕРШЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК СОВРЕМЕННОСТИ ИМЕЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

1. Крепкое здоровье, обеспечивающее человеку быстро и безболезненно адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным условиям жизни, учебы, труда, быта.
2. Высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности.
3. Гармонически развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие дефектов и диспропорций.
4. Высокий уровень развития физических качеств.
5. Владение специальными знаниями по физической культуре и жизненно важными прикладными навыками (плавание, бег на лыжах и др.), ведение здорового образа жизни, умение играть в спортивные игры, танцевать.
6. Наличие моральных качеств: чести и совести.



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ВПО

Основные требования:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и в подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ);
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Студент должен овладеть универсальными компетенциями (УК)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2: Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни



ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ:

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 физического воспитания:

Образовательные задачи – понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекции телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов;

Воспитательные задачи – формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; потребностей в подготовке к профессиональной деятельности, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ ДИСЦИПЛИНЫ ФК

Дидактические единицы:

Теоретический раздел программы:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
- Социально-биологические основы физической культуры.
- Основы здорового образа жизни студента
- Психофизиологические основы учебного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
- История физической культуры и спорта Теоретические основы Олимпийского движения
- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
- Спорт, индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Практический раздел:

🏊‍♂️ Легкоатлетическая подготовка

🏊‍♂️ Силовая подготовка

🏊‍♂️ Спортивные и подвижные игры (мужчины, женщины). Аэробная гимнастика (женщины)

🏊‍♂️ Лыжная подготовка (или катание на коньках)

🏊‍♂️ Контрольный раздел:

🏊‍♂️ Прием контрольных нормативов по физической подготовленности



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФК В ВУЗЕ:

- Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает изучение теоретического материала, практические занятия по физической, технической, психологической подготовке, инструкторскую и судейскую практику, требования к уровню освоения студентами учебного материала.
- Освоить содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо за 400 учебных часов.
- Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов.
- В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.



ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФК В ВУЗЕ

Формы учебных занятий:

- теоретические, практические, контрольные;
- методико-практические и учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Формы внеучебных занятий :

- физические упражнения и рекреационные мероприятия в режиме учебного дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самодеятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СТУДЕНТ ДОЛЖЕН

Знать

- основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний;
- роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

Уметь:

- составлять комплексы упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности
- формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

Владеть:

- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ ВЫПОЛНЯЕТ СЛЕДУЮЩИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

– *созидательную* – обеспечивающую достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья и подготовку к профессиональной деятельности;

– *организационную* – дающую возможность объединения молодежи в коллективы, клубы, команды, организации для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

– *творческую* – создающую возможности профессионально-личностного развития человека, его творческих способностей, его самопознания, самоутверждения, саморазвития, индивидуальных способностей;

– *прогностическую* – позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры;

– *ценностно-ориентационную* – формирующую профессиональную и личностно-ценностную ориентацию, обеспечивая профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

– *коммуникативно-регулятивную* – отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающая влияние на коллективные настроения, переживания, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

– *социализации* – обеспечивающую процесс включения индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств (идейность, гражданственность, гуманизм, трудолюбие, устремленность, нравственность и др.).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Эффективное освоение дисциплины предполагает регулярное посещение всех видов аудиторных занятий, выполнение плана самостоятельной работы в полном объеме и прохождение аттестации в соответствии с календарным учебным графиком.

Пользование информационными ресурсами расширяет возможности освоения теоретического курса, выполнения самостоятельной работы и позволяет получить информацию для реализации творческих образовательных технологий. Комплект учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен на странице данного курса в системе электронной поддержки обучения Blackboard Learn (сайт bb.usurt.ru), доступной через личный кабинет обучающегося.

Для закрепления теоретического материала в системе электронной поддержки обучения Blackboard Learn размещены тестовые материалы. Число тренировочных попыток ограничено. Тестовые материалы сформированы в логической последовательности в соответствии с изученными темами.

Формы самостоятельной работы студентов по данной дисциплине разнообразны. Они включают в себя:

- изучение лекционного и дополнительного материала (учебной, научной, методической литературы, материалов периодических изданий);
- подготовку к занятиям, предусмотренных РПД, мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации.

Рекомендуемый недельный двигательный режим обучающегося – не менее девяти часов, предусматривающий минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Самостоятельная работа практического модуля организуется в форме внеучебных занятий:

- выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам студент должен в соответствии с календарным планом изучения дисциплины, видами и сроками отчетности.

При выполнении самостоятельной работы студент должен руководствоваться методическими указаниями, размещенными на странице данного курса в системе Blackboard, а также учебно-методическими материалами, которые указаны для СРС по темам дисциплины в разделе 4 РПД "Структура и содержание дисциплины (модуля)".

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

