

Т.1. Физическая культура в
общекультурной и

профессиональной
подготовке студентов

- 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

**Основные понятия (компоненты)
теории и методики ФК и С.**

- ФК ФВ ФП ФР ФС ФД С СФВ

Физическая культура – часть 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, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

ФК и С

Физкультурник – физическое лицо, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями, для укрепления своего здоровья, гармонического развития и физического совершенствования.

Спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

дисциплина ФК и С – вид социальной деятельности, направленная на физическое совершенствование человека, оказывающее оздоровительное воспитание, политическое и социально – экономическое воздействие на общественное развитие человека.

Показателем состояния ФК и С в государстве,

являются:

Материальные
ценности

Спортивные сооружения,
инвентарь, специальное
оборудование,
спортивная экипировка,
медицинское
обеспечение.

Духовные
ценности

Информацию, произведения
искусства, разнообразные виды
спорта, игры, комплексы
физических упражнений,
этические нормы,
регулирующие поведение
человека в процессе
физкультурно-спортивной
деятельности и др.

Компоненты физической культуры :



Признаки деятельного аспекта

```
graph TD; A[Признаки деятельного аспекта] --> B[Двигательная активность является основным компонентом.]; A --> C[В сфере ФК двигательная активность имеет свою конкретную методику занятий.]; A --> D[Физкультурная деятельность направлена на совершенствования самого себя, овладения рациональной техникой упражнения, воспитание физических качеств, формирование правильной осанки и укрепления здоровья.];
```

Двигательная
активность является
основным
компонентом .

В сфере ФК
двигательная
активность имеет
свою конкретную
методику занятий.

Физкультурная
деятельность направлена
на совершенствования
самого себя, овладения
рациональной техникой
упражнения, воспитание
физических качеств,
формирование правильной
осанки и укрепления
здоровья .

Признаки ценностного аспекта ФК

```
graph TD; A[Признаки ценностного аспекта ФК] --> B[Материальные ценности]; A --> C[Духовные ценности];
```

Материальные
ценности

Духовные
ценности

• Признаки результативного аспекта

умения и навыки

физкультурные знания,
нравственные и эстетические
качества

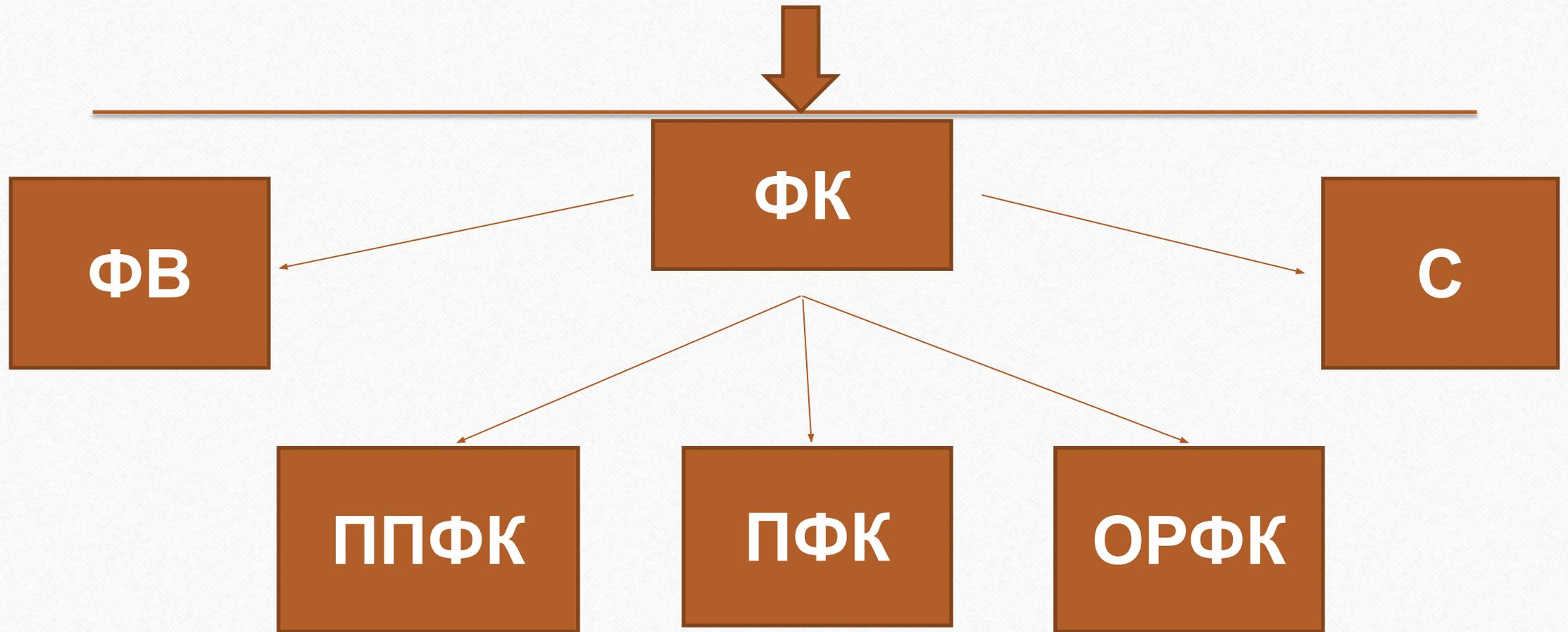
способность быстро
овладевать новыми
движениями

физическую
работоспособность

пропорционально развитое
телосложение и осанку

Физическая культура личности – область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальных знаний, физического совершенства, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате физического воспитания и образования.

Виды ФК



Физическое воспитание-

Неотъемлемая часть учебного процесса, направлено на укрепление здоровья, уровня физической подготовленности, высокой работоспособности и творческой активности студентов.

Профессионально-прикладная ф.к.-

Это вид ФК, специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФК – психофизическая готовность к профессиональной деятельности.

Производственная физическая культура (ПФК) -

Это система целенаправленного использования форм и средств физической культуры, обусловленная особенностями влияния на человека характера, условий и организации труда. Цель ПФК – устойчивое обеспечение к производственно-трудовой деятельности человека.

Оздоровительно-реабилитационная ФК-

Связана с использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Ее разновидностью является ЛФК.

Цель ОРФК – лечение и восстановление функции организма физическими упражнениями.

СПОРТ-

является неотъемлемой частью и крупным компонентом физической культуры с присущими социальными функциями.

ФУНКЦИИ ФК:



ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ

1. Духовного воспитания;
2. Экономическая;
3. Досуговая;
4. Познавательная;
5. Коммуникативная;
6. Информационная;
7. Нормативная.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ

- Физического
воспитания;
Оздоровительно-
рекреативная;
Соревновательно -
достиженческая.

Физическое воспитание -

процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Закономерности ФВ

```
graph TD; A[Закономерности ФВ] --> B[УПРАЖНЯЕМОСТЬ]; A --> C[ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЖИЗНИ];
```

УПРАЖНЯЕМОСТЬ

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ
ПОДГОТОВКА К
ЖИЗНИ**

● **Признаки ФВ**

```
graph TD; A[● Признаки ФВ] --> B[Обучение движениям]; A --> C[Воспитание физических качеств]; A --> D[преобритение специальные физкультурные знания и умения в области ФКиС]; A --> E[Формирование осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями];
```

**Обучение
движениям**

**Воспитание
физических
качеств**

**преобритение
специальные
физкультурные
знания и умения
в области ФКиС**

**Формирование
осознанной
потребности в
систематических
занятиях физическими
упражннениями**

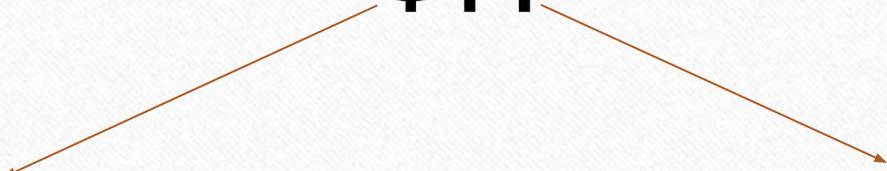
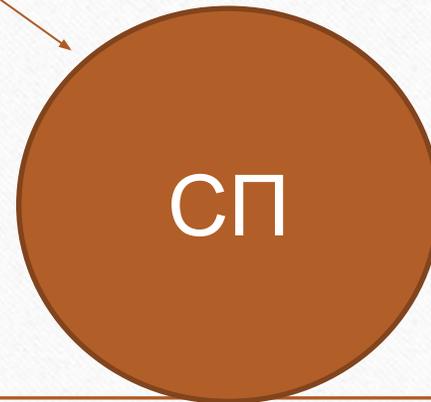
ФП

ОФП

СФП

ППП

СП



- **Физическая подготовка** – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.
-

- **ОФП** – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.
- **СФП** – это процесс воспитание физических качеств и формирования двигательных умений и навыков которые необходимы для конкретной деятельности (спортивная, трудовая) .

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки (п. 15.1 введен ФЗ от 06.12.2011 N 412 – ФЗ о ФКиС).

- **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** понимается как процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

ПОКАЗАТЕЛИ ФР

```
graph TD; A[ПОКАЗАТЕЛИ ФР] --> B[БИОЛОГИЧЕСКИЕ]; A --> C[ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ]; A --> D[ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИЕ];
```

БИОЛОГИ
ЧЕСКИЕ

ФИЗИОЛ
ОГИЧЕСК
ИЕ

ФИЗИОМЕ
ТРИЧЕСК
ИЕ

• **ФР определяется законами:**

• **1. Наследственности**

2. Возрастной ступенчатости

• **3. Единство организма и среды**

• **4. Биологический**

5. Единство форм и функции

закон упражняемости

- **Физическое совершенство** – это идеал физического развития и физической подготовленности человека , оптимально соответствующий требованиям жизни.
-

• **Показатели ФС :**

1. **Крепкое здоровье;**
2. **Высокая ОФР ;**
3. **Пропорциональное развитое телосложение;**
4. **Развитие физических качеств;**
5. **Владение рациональной техники, основных жизненно важных движений;**
6. **физкультурная грамотность (образованность).**

- **Физкультурное движение** – это социальное течение , в котором осуществляется совместная деятельность людей

 по использованию и развитию физической культуры в обществе.

- Спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупности видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человекам к ним.

СПОРТ

```
graph TD; A[СПОРТ] --> B[МАССОВЫЙ]; A --> C[ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ]; A --> D[ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ];
```

МАССОВЫЙ

ВЫСШИХ
ДОСТИЖЕНИЙ

ПРОФЕССИ
ОНАЛЬНЫЙ

Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участие в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях

Спорт высших достижений – часть спорта,
направленная на достижение спортсменами
высоких спортивных результатов на
официальных всероссийских спортивных
соревнованиях и официальных
международных соревнованиях

Профессиональный спорт -

ЧАСТЬ СПОРТА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ОРГАНИЗАЦИЮ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.

Классификация видов спорта:

Первая группа(акт.двиг.деят.)

Чет-я гр.(мод.констр.деят.)

Вторая группа(тех. ср. перед.)

Пятая гр.(абст.лог.обыгр.)

Третья группа(спец. оруж.)

Шестая гр.(многоборье.)

ФУНКЦИИ СПОРТА

```
graph TD; A[ФУНКЦИИ СПОРТА] --> B[ОБЩИЕ:]; A --> C[СПЕЦИФИЧЕСКИЕ:];
```

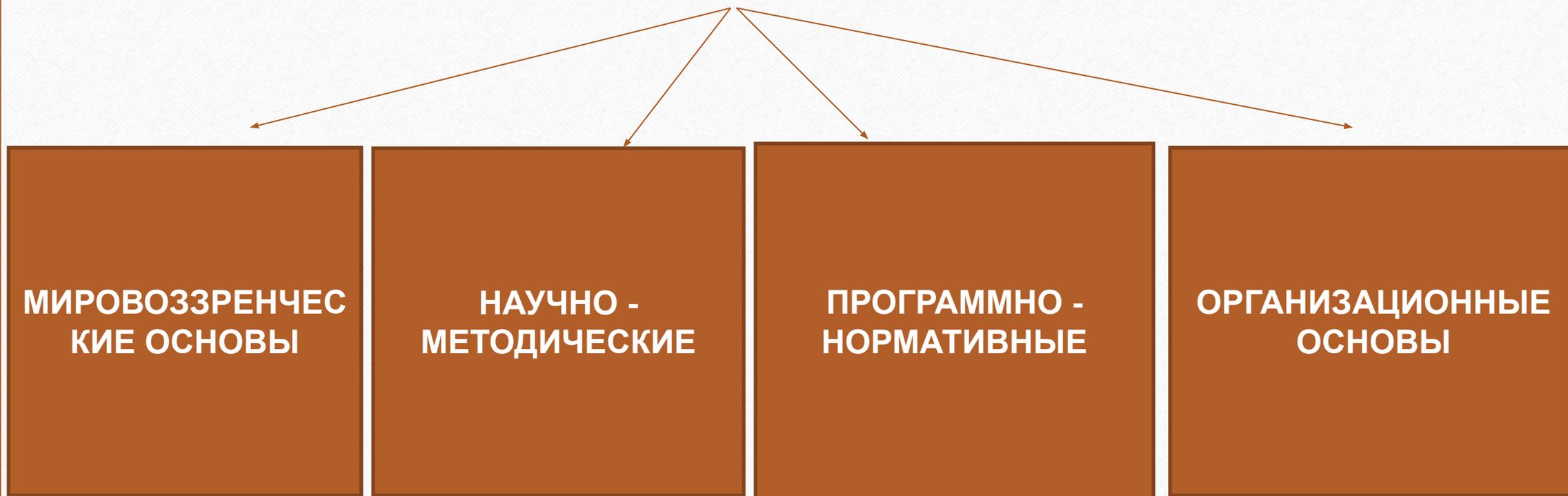
ОБЩИЕ:

- личностно-направленного воспитания, обучения и развития;
- оздоровительно-рекреативная;
- Эмоционально-зрелищная;
- соц-ой интегр. и социализации личности;
- коммуникативная;
- экономическая.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ:

- Соревновательно-этолонная;
- Эвристически-достиженческая.

Система физического воспитания



- Система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование ЗОЖ.

1.2. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина в ВУЗе

Цель Физического Воспитания –
формирование физической культуры личности.

Задачи физического воспитания:

```
graph TD; A[Задачи физического воспитания] --> B[Оздоровительные]; A --> C[Образовательные]; A --> D[Воспитательные];
```

Оздоровительные

- Укрепление здоровья;
- Гармоническое развитие тела;

Образовательные

- Изучение основ техники жизненно важных двигательных действий;
- Овладение специальными физкультурными знаниями;
- формирование интереса к ФК и С и умение самостоятельно заниматься.

Воспитательные

- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в занятиях, физическое самосовершенствование.

- **Программа по физическому воспитанию (400ч.):**
- 1) Базовый курс (теоретическая часть) – 72 часа;
- 2) Элективный курс (практическая часть) – 328 ч.;
- 3) Контрольный (зачет).

- **Элективная часть- 328ч.: из них практ. зан.240 час., самот. зан.88 час.**
- - 1 семестр- 32 ч., консультация - 8ч.
- ~~- 2 семестр — 32 ч., консультация — 8ч.~~
- - 3 семестр — 32 ч., консультация — 8ч.
- - 4 семестр-32 ч., консультация - 8ч.
- -5 семестр-32 ч., консультация — 8ч.
- -6 семестр-32 ч. консультация -8ч. Итоговый зачет.

• **Учебные отделения**

• Основное

Специальное

Спортивное

• Группа А

Группа Б

Группа В

Лечебная группа

- **Обязательными тестами, определяющую физическую подготовленность студентов являются:**

- 1) Бег на 100 метров;

- 2) Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины);

- 3) Бег на 2000 м (жен.) и бег на 3000 м (муж.), а также нормы ГТО

- Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце - как определяющие сдвиг

за прошедший учебный период.

1.3. Современное состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации.

В РФ ежегодно убывает на 1,5 мл. чел., рождаемость снизилось вдвое. За последние 10-ть лет ФОК уменьшилось почти на 20 %. Регулярно занимаются ФК и С около 20%. Показатели обеспеченности РФ спортивной инфраструктурой составляет -18,7% ; физкультурно-спортивными залами -31,4%; бассейнами -5% ; плоскостными сооружениями -19,9%. В Японии на 51% превышен показатель социальных норм РФ по площадям бассейнов, в Италии уровень развития плоскостных сооружений превышает на 34% .

1.4. Правовые основы системы ФК и С :

1. Конституция Российской Федерации;
2. ФЗ «О Физической культуре и спорте РФ».

Статья 41 Конституции РФ.

-
- 1. Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений.
 - 2. В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию.
 - 3. Соккрытие должностными лицами фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей, влечет за собой ответственность в соответствии с федеральным законом.

-
- ФЗ « О физической культуре и спорте в РФ » от 04.12. 2007 г., N 329 - ФЗ

- Глава 1. Общие положения.

- Глава 2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.

Глава 3. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура.

Глава 3.1. Комплекс ГТО. Деятельность направленная на реализацию комплекса ГТО.

- Глава 4. Спортивная подготовка.
- Глава 5. Спорт высших достижений
- Глава 5.1. Рассмотрение споров в профессиональном спорте и спорте высших достижений.
- Глава 6. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта.
- Глава 7. Международная спортивная деятельность.
- Глава 8. Заключительные положения.

Спасибо за внимание!