



Новокузнецкий
институт (филиал)
Кемеровский
государственный
университет

— 1939

Лекция 1.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

A yellow ribbon banner with a 3D effect, featuring a central rectangular section and two flared ends that resemble ribbon tails. The banner has a dark blue outline.

План лекции:

1. Возникновение и развитие физической культуры.
2. Основные понятия физической культуры.
3. Физическая культура студента.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

Теории возникновения физической культуры

«теория игры»



Игровая деятельность – основополагающая в возникновении физической культуры (Й. Хейзинга, К.Гроос).

«теория магии»



Двигательные действия, повторяемые в магических ритуалах, легли в основу физических упражнений (Г.Рейнак).

«теория войны»



Физическая культура является средством развития физической формы и навыков, необходимых для ведения боя (Э.Берк).

«теория труда»



Современные виды физкультурной деятельности берут свое начало в деятельности трудовой (Н.И. Пономарев).

Основные понятия физической культуры

Физическая культура —

часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта.

Спорт —

составная часть физической культуры, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата.

Физическое воспитание —

**педагогический процесс, направленный на
формирование здорового, физически
совершенного, социально активного,
высоконравственного подрастающего поколения.**

Двигательная активность —

систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом, для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.

Физическое развитие —

комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями.

Показатели физического развития

```
graph TD; A[Показатели физического развития] --> B[Показатели телосложения]; A --> C[Показатели здоровья]; A --> D[Показатели развития физических качеств];
```

Показатели
телосложения

Показатели
здоровья

Показатели
развития
физических
качеств

Физическая подготовленность—

результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, выделительной и др.).

Физическое совершенство —

исторически обусловленный уровень здоровья и развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях различных сфер жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека.

Физическая культура студента

Цель физического воспитания в вузе



**содействие подготовке гармонично
развитых, высококвалифицированных
специалистов.**

Структура физической культуры студента

операционный компонент

- Двигательные умения
- Двигательные навыки
- Физическое развитие
- Физическая подготовленность
- Физическое совершенство

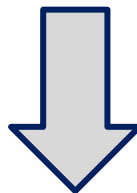
мотивационно- ценностный компонент

- Знания
- Интересы
- Мотивы
- Волевые усилия
- Отношения
- Эмоции

практико- деятельностный компонент

- Познавательная деятельность
- Инструкторская деятельность
- Судейская деятельность
- Здоровый образ жизни
- Проф.деятельность

Основные формы функционирования физической культуры



✓ неспециальное
физкультурное образование

✓ физическая рекреация

✓ физическая реабилитация

✓ спорт

Формы физического воспитания студентов

```
graph TD; A[Формы физического воспитания студентов] --> B[Учебные занятия]; A --> C[Самостоятельные занятия]; A --> D[Физические упражнения в режиме дня]; C --> E[Массовые оздоровительные мероприятия]; C --> F[Массовые физкультурно-спортивные мероприятия];
```

**Учебные
занятия**

**Самостоятельные
занятия**

**Физические
упражнения в
режиме дня**

**Массовые
оздоровительные
мероприятия**

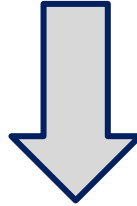
**Массовые
физкультурно-
спортивные
мероприятия**

Профессионально-прикладная физическая подготовка студента

**Профессионально-прикладная
физическая подготовка —**

**специально направленное, избирательное
использование средств физической культуры и
спорта для поддержания высокого уровня
работоспособности и подготовки человека к
определенной профессиональной деятельности.**

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки



✓ **формировать необходимые
прикладные знания**

✓ **осваивать прикладные
умения и навыки**

✓ **воспитывать прикладные
психофизические качества**

✓ **воспитывать специальные
психофизические качества**

Соотношение общей физической и профессионально- прикладной подготовки студента

1 вариант



2 вариант



Задача
1

Задача
2

ОФП

Задача
3

Задача
4

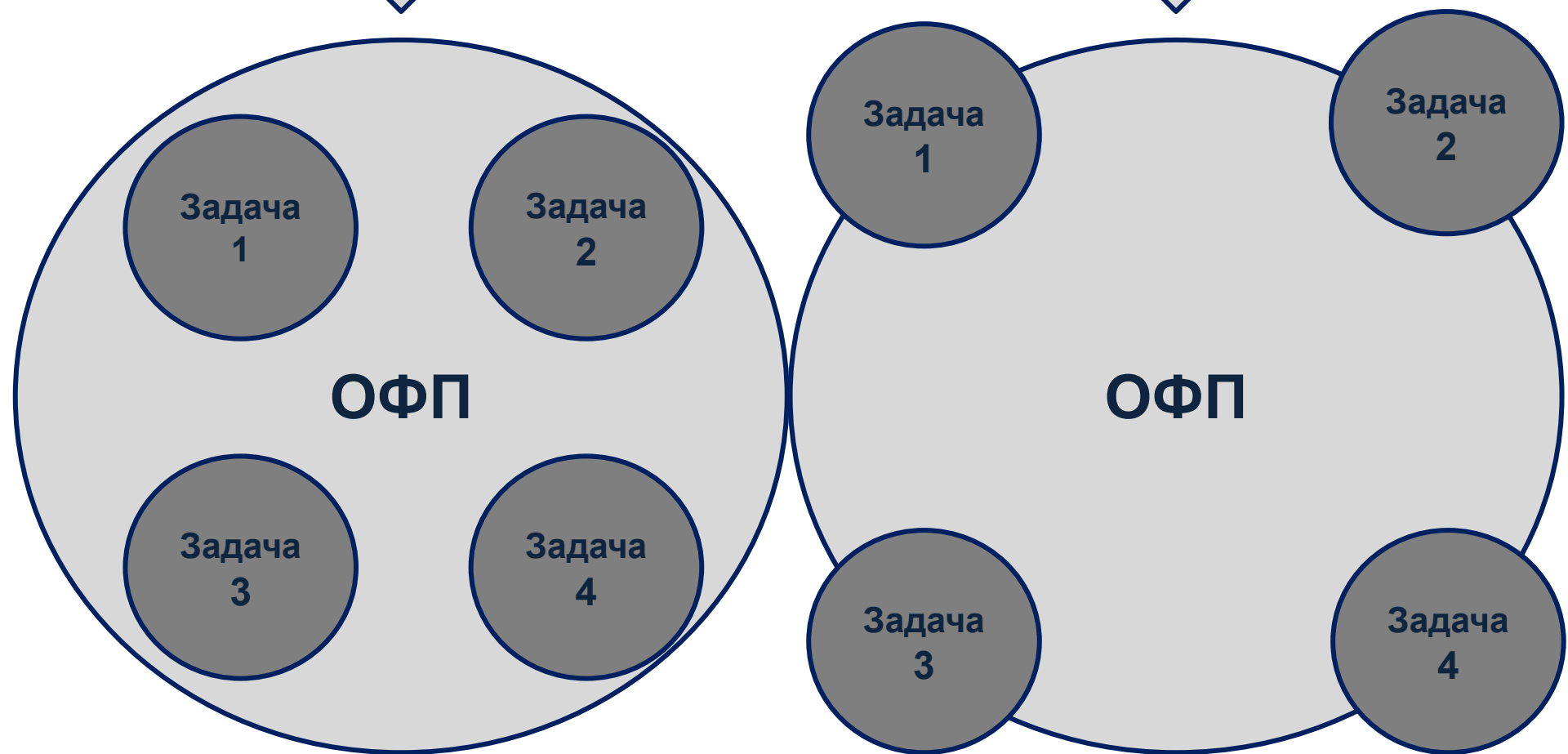
Задача
1

Задача
2

ОФП

Задача
3

Задача
4





ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

1. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:

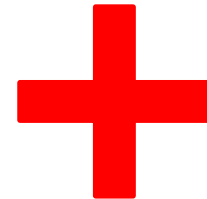
а) научно-исследовательский



б) спортивный



в) практический



2. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

а) подготовительная, основная, спортивная



б) подготовительная, основная, специальная



в) подготовительная, основная, лечебная



3. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков - это:

а) физическое развитие



б) физическое воспитание



в) комплекс физических упражнений



4. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):

а) спорт



б) система физического воспитания



в) физическая культура



5. Под физической культурой понимается:

а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека



б) разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, улучшение его жизнедеятельности посредством различных систем физических упражнений



в) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма



6. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки:

**а) финансово-экономическое
состояние сферы деятельности**



б) содержание и условия труда



в) востребованность профессии



7. К какой группе профессий относится труд менеджера, юриста, экономиста:

а) умственный и преимущественно умственный труд



б) малоподвижный, однообразный лёгкий физический труд



в) тяжёлый физический труд





Контрольные вопросы:

- 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.**
- 2. Компоненты физической культуры.**
- 3. Физическая культура в системе профессионального образования.**
- 4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студента.**
- 5. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.**
- 6. Место ППФП в системе физического воспитания студента.**
- 7. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студента.**

Список литературы:

1. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Электронные текстовые данные. – Москва : Юрайт, 2016. – 493 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-9916-6934-4. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Электронные текстовые данные. – Москва : Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-02483-8. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>
3. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Электронные текстовые данные. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – Режим доступа: https://biblio.club.ru/index.php?newbook_red&id=2640428&art=1

4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Электронные текстовые данные. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Издание 2-е. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2014. – 252, [4] с. – (Высшее образование).

6. Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – 448 с.

7. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / под ред. В. А. Коваленко. – Москва : АСВ, 2000. – 432 с.

Спасибо за внимание!