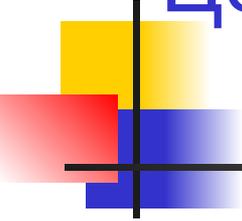


Физическая культура в высших образовательных учреждениях

План лекции

1. Цель и задачи физического воспитания студентов.
2. Возрастные особенности физического развития студентов.
3. Содержание программы по «Физической культуре».
4. Методические основы физического воспитания в вузе.
5. Особенности методики занятий в различных учебных отделениях.
6. Формы организации физического воспитания студентов.



Цель и задачи физического воспитания студентов

Целью физического воспитания студентов средних и высших учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста



Задачи физического воспитания

1. Воспитание общечеловеческих ценностей (совести, честности, справедливости, порядочности, патриотизма, трудолюбия, воли и т.д.);
2. Освоение научно-практических основ физической культуры и здорового стиля жизни;
3. Формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;



Задачи физического воспитания

4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей;
5. Обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности студентов к будущей профессии;
6. Приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально значимых целей.

Возрастные особенности физического развития студентов



В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам.

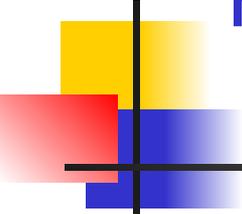
У студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности.

Содержания программы по дисциплине «Физическая культура»

на дисциплину «Физическая культура» предусмотрено
408 часов

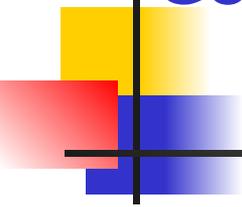
Распределение учебной нагрузки:

Курс обучения	Часы в неделю
I	4
II	4
III	2
IV	2



Разделы программы по дисциплине «Физическая культура»

1. Теоретический (26 ч).
2. Практический включает методико-практические занятия (36 ч) и учебно-тренировочные занятия (290 ч)
3. Контрольный



Содержание программы по дисциплине «физическая культура»

Теоретический раздел (26 ч). Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний. Знания сообщаются преподавателями в форме лекций



Содержание программы по дисциплине «физическая культура»

Практический раздел программы реализуется на **методико-практических (36 ч) и учебно-тренировочных (290 ч) занятиях.**

Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.



Содержание программы по дисциплине «физическая культура»

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности, достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.



Методические основы физического воспитания в вузе

Примерная схема планирования занятий по физическому воспитанию:

Понедельник — занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;

Среда — занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;

Пятница (или суббота) — занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления



Методические основы физического воспитания в вузе

1. Занятия, как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70—75% упражнений, направленных на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки может достигать до 160—170 уд./мин.

Во второй половине каждого семестра примерно 70—75% применяемых средств необходимо использовать для развития силы, общей и силовой выносливости. Причем интенсивность в этот период несколько снижается (ЧСС достигает до 150 уд./мин).

Методические основы физического воспитания в вузе

2. На занятиях ФВ, проводимых как первая пара, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС = 110-130 уд./мин) или средней интенсивности (ЧСС в диапазоне 130-150 уд./мин).

Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50—60%.

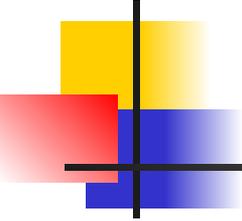
В случае, когда урок ФВ проводится на 3 - 4-й паре, ЧСС не должна превышать 150—160 уд./мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.



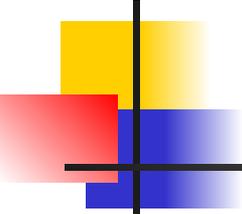
Методические основы физического воспитания в вузе

3. Проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели.

Методические основы физического воспитания в вузе

- 
-
4. Игровые виды спорта и единоборства предъявляют повышенные требования к психике и приводят к снижению умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.

Методические основы физического воспитания в вузе

- 
-
5. В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2 раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60—70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи, бег).

Направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как оздоровительно-профилактической (для неспортсменов), так и поддерживающей (для спортсменов).

Особенности методики занятий в различных учебных отделениях

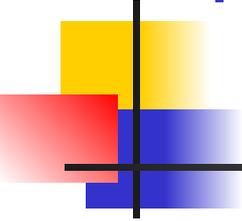


Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются по учебным отделениям:

основное,

специальное,

спортивное.



Направленность учебного процесса в основном отделении

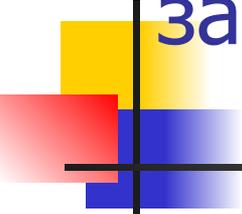
- Всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;
- Формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.



Направленность учебного процесса в специальном медицинском отделении

- Укрепление здоровья, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности;
- Использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;
- Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания.

Группы специального отделения в зависимости от характера заболевания:



Группа А - студенты с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем.

Группа Б - студенты с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие.

Группа В - студенты с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Лечебная группа - студенты с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья.

Направленность учебного процесса в спортивном отделении

1. В **спортивное учебное отделение** зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта.
2. Занятия строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки
3. Студенты спортивного отделения выполняют обязательные зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения



Виды занятий (формы) физического воспитания студентов в режиме учебной работы:

1. **Учебные занятия**, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза.
2. **Факультативные занятия**, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям.



Формы физического воспитания студентов во внеучебное время:

1. Физические упражнения в режиме учебного дня,
2. Организованные занятия студентов во внеучебное время,
3. Самостоятельные занятия студентов,
4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия,
5. Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях.