

# Лекция 15

## *ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ*



# ПЛАН ЛЕКЦИИ

1. Возрастные особенности студентов.
2. Цель и задачи ФВ студентов в средних специальных и высших учебных заведениях.
3. Основы организации ФВ студентов.
4. Программное содержание ФВ студентов.
5. Методические особенности ФВ студентов.
6. Формы ФВ студентов.

## ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

Год жизни	ПЕРИОДЫ				Группы, классы, курсы
	По биологическим признакам		По педагогическим соображениям		
	мальчики	девочки			
8	<b>Второе детство</b>	<b>Второе детство</b>	Школьный возраст	Младший школьный возраст	1-й класс
9					2-й класс
10					3-й класс
11					4-й класс
12	<b>Подростковый возраст</b>	<b>Подростковый возраст</b>		Средний школьный возраст	5-й класс
13					6-й класс
14					7-й класс
15				8-й класс	
16	<b>Юношеский возраст</b>	<b>Юношеский возраст</b>		Старший школьный возраст	9-й класс
17					10-й класс
18				11-й класс	
19	<b>Молодёжный возраст</b>	<b>Молодёжный возраст</b>	Студенты и аспиранты	1-й курс бакалавриат	1-й курс бакалавриат
20					2-й курс бакалавриат
21					3-й курс бакалавриат
22				4-й курс бакалавриат	
23				1-й курс магистратура	
24				2-й курс магистратура	
25				1-й год обучения	
26				2-й год обучения	
27				2-й год обучения	

# Особенности здоровья студентов

Студенческая пора в жизни человека - это период перехода от юности к зрелости, когда заканчивается биологическое развитие, это период завершения создания биологической и интеллектуальной базы для жизни и продуктивной трудовой деятельности, период расцвета его духовных и физических сил.



# Особенности здоровья студентов

Среди болезней молодежи наиболее распространены такие, как

**гипертония,**

**ишемическая болезнь сердца,**

**остеохондрозы,**

**нарушения опорно-двигательного аппарата,**

**неврастения,**

**болезни органов зрения.**

# Особенности здоровья студентов

По данным научных исследований, на 1-й курс поступает

- **3-5%** студентов с хорошим физическим развитием,
- 29% - с посредственным
- 38% - со слабым
- 29% - с неудовлетворительным.

# Особенности физического развития студентов

- Спокойный период развития и роста. Приросты длины тела уменьшаются, темпы развития в ширину увеличиваются. Позвоночник становится более прочным, грудная клетка продолжает развиваться
  - Увеличиваются различия между юношами и девушками в пропорциях тела и функциональных параметрах работоспособности (усиление полового диморфизма)
  - Мышцы эластичны и имеют хорошую нервную регуляцию, по химическому составу приближаются к мышцам взрослого
  - Опорно-двигательный аппарат готов выдерживать значительные статические напряжения и длительную работу
  - Завершается развитие центральной нервной системы. Совершенствуется деятельность головного мозга. Нервные процессы подвижны, но возбуждение еще преобладает над торможением
  - Оптимизация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем приводит к повышению работоспособности, выносливости к работе средней и умеренной мощности



# Особенности черт личности студентов

(М.Я. Виленский, 1993).

- Самопознание
- Самоутверждение
- Самоопределение
- Юношеский максимализм
- Энтузиазм, романтизм
- Стремление к коллективности
- Самостоятельность





# Виды адаптации студентов

**Адаптация (в социологическом понимании)** - это приобщение личности к определенным видам социальной деятельности, к но-вым условиям в конкретной социальной среде.

- ***социально-психологическая;***
- ***дидактическая адаптация;***
- ***профессиональная адаптация.***

Таблица 2.1. Функции внимания у студентов с активным и эпизодическим режимом занятий физической культурой, усл. ед.

Группа	Устойчи- вость	Интенсив- ность	Распреде- ление	Переключе- ние	Объем
Активно занимающиеся	2906	342	251	16,5	3,6
Эпизодически занимаю- щиеся	2736	307	234	19,4	3,1



Таблица 2.2. Самочувствие студентов под влиянием учебных нагрузок, % к числу опрошенных

Медицинские группы	Самочувствие в конце учебных занятий	Степень утомления	
		умеренная	сильная
Основная	дня	23,5	4,5
	недели	28,2	16,6
Подготовительная	дня	31,8	18,2
	недели	39,9	27,7
Специальная	дня	38,4	26,1
	недели	46,7	39,4

Примечание. В таблице представлены только ответы студентов, фиксирующие две степени утомления.



Т а б л и ц а 2.3. Затраты времени студентов на занятия физической культурой и спортом (в неделю), ч

Организационные формы занятий	Учебные отделения		
	специальное	основное	спортивное
Академические учебные занятия	$3,00 \pm 0,04$	$3,00 \pm 0,01$	$5,71 \pm 0,63$
Утренняя зарядка	$0,43 \pm 0,11$	$0,88 \pm 0,01$	$1,48 \pm 0,02$
Самостоятельные занятия	$0,37 \pm 0,03$	$1,78 \pm 0,03$	$1,9 \pm 0,05$
Занятия в секциях	—	—	$7,09 \pm 0,15$
Участие в соревнованиях	—	$0,67 \pm 0,01$	$1,42 \pm 0,06$

Таблица 2.4. Изменение уровня умственной работоспособности студентов под влиянием уровня физической активности

Уровень физической активности	Двигательная активность в течение дня, тыс. шагов	Умственная работоспособность через 24 ч после окончания физических нагрузок, % к исходному уровню
<i>Студенты-спортсмены</i>		
Высокий	28—31	$92,7 \pm 1,1$
Средний	18—22	$103,2 \pm 0,7$
Умеренный	13—16	$99,3 \pm 0,3$
<i>Студенты основного учебного отделения</i>		
Высокий	18—23	$93,1 \pm 0,7$
Средний	14—16	$102,6 \pm 0,6$
Умеренный	8—10	$100,1 \pm 0,4$

Т а б л и ц а 2.5. Работоспособность студентов в условиях различного планирования занятий по физической культуре

Изучаемые показатели	В конце учебного дня		В конце учебной недели		В конце семестра		В конце учебного года	
	э	к	э	к	э	к	э	к
<i>Объективные показатели</i>								
Работоспособность:								
количественный показатель, усл. ед.	321,5	290,2	318,4	286,5	298,4	266,3	300,2	264,1
качественный показатель, усл. ед.	3,12	2,64	3,07	2,37	3,50	2,10	3,15	1,84
Тремор	21,1	23,3	20,4	22,3	21,8	22,9	22,4	23,7
Частота пульса	67,1	70,9	66,2	70,4	68,7	74,3	70,5	76,8
<i>Показатели самооценки, усл. ед.</i>								
Работоспособность	1,09	0,89	1,10	0,92	0,98	0,87	0,98	0,81
Самочувствие	1,16	0,92	1,23	0,97	0,98	0,81	0,96	0,72
Активность	1,01	0,83	0,98	0,74	0,88	0,70	0,83	0,70
Настроение	1,17	0,97	1,31	1,01	1,16	0,90	0,98	0,83

Примечание. Работоспособность определялась с помощью общепринятых психологических тестов. Показатели самооценки — путем самоанализа студентами своего состояния.



Таблица 2.6. Изменение умственной работоспособности студентов за экзаменационный период, % к исходному уровню, принятому за 100%

Период обследования	Группы		
	1-я	2-я	3-я
Сразу после третьего экзамена	23,1	31,4	46,7
На следующий день	80,3	82,2	99,8
Сразу после завершения всей сессии (четыре экзаменов)	64,5	78,9	89,4
Через неделю после сессии	82,3	89,8	100,5



**в 1994 г. «Физическая культура» объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла профессионального образования**

1. Гуманитарные знания дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста,
2. Воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности.
3. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и формируемая в ее процессе личностная культура студента определяют свойства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма.
4. Повышение уровня физического состояния.

**ЦЕЛЬ**

**ФОРМИРОВАНИЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ЛИЧНОСТИ  
БУДУЩЕГО  
КВАЛИФИЦИРОВАННОГО  
СПЕЦИАЛИСТА**

# ЗАДАЧИ:

1. Понимание роли ФК в развитии личности в подготовке её к профессиональной деятельности.
2. Освоение научно-практических основ ФК и ЗОЖ.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к ФК, потребности в регулярных занятиях ФУ.
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей.
5. Обеспечение ППФП студентов к будущей профессии.
6. Приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально значимых целей.

# Физическая культура личности

## Компоненты

### Операциональный

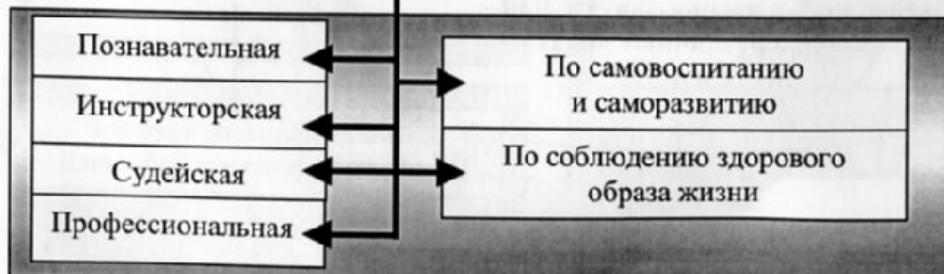


### Мотивационно-ценностный



### Деятельностный

#### Виды деятельности



### Профессиональная направленность физической культуры личности



**Направления  
физического  
воспитания**

**Общеподготовительное**

**Спортивное**

**Профессионально-прикладное**

**Лечебное**

**Гигиеническое**

**Оздоровительно-рекреативное**

# Правовая база:

- Законы «О ФКиС», «Об образовании».
- Приказ Минобразования РФ №1025 «Об организации процесса ФВ в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»
- Инструкции по организации и содержанию работы кафедр ФВ вузов (*утв. Приказом Госкомитета РФ по высшему образованию №777 от 1994г.*)
- Госстандарт.
- Учебные программы по ФК для ПТУ, ССУЗов, ВУЗов (*включают федеральный и региональный компоненты*).
- Рабочие программы кафедр.

# Основы организации ФВ студентов

1. ФК – дисциплина цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин Госстандарта. Гуманитарные знания дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности.
2. Всего на ФК выделено 408 часов: на 1 и 2 курсах обучения – 4 часа в неделю, на 3 и 4 курсах – 2 часа.
3. По ФК студенты сдают дифференцированный зачет.
4. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное.

# Спортивное учебное отделение



- Студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта.
- Занятия строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, единство общей и специальной подготовки и др.).
- Студенты спортивного отделения выполняют обязательные зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения и в те же сроки.
- Учебный процесс по физическому воспитанию студентов включает в себя два взаимосвязанных содержательных компонента:
  - 1) базовые занятия физической культурой, обеспечивающие формирование основ физической культуры личности;
  - 2) спортивный компонент, дополняющий базовый и включающий занятия в избранном виде спорта, учитывая индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.



# Основное учебное отделение



- Студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.
- В основном отделении учебный процесс направлен на:
  - - 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.

# Основное учебное отделение



Занятия имеют заметно выраженную комплексную направленность по типу ОФП, с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Должное внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности.

Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер.

Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130 - 160 уд./мин.

# Специальное учебное отделение



- Студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания.
- Учебный процесс в специальном медицинском отделении имеет определенную специфику и преимущественно направлен на:
  - *укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;*
  - *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, методике и организации физического воспитания.*
- Согласно научно обоснованным рекомендациям студенты специального отделения в зависимости от характера заболевания делятся на четыре группы: А, Б, В и лечебную.

# Дневник самоконтроля

1. Самочувствие
2. Настроение
3. Аппетит
4. Сон
5. Работоспособность
6. Желание заниматься физическими упражнениями
7. Болевые ощущения
8. Пульс
9. Дыхание
10. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
11. Артериальное давление
12. Масса тела (вес)
13. Функциональные пробы
14. Контрольные упражнения (тесты)



Программа по ФВ студентов  
содержит три основных раздела:

**теоретический,**

**практический,**

**контрольный.**

# Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний:

- для понимания природных и социальных процессов функционирования ФК общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития,
- для совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

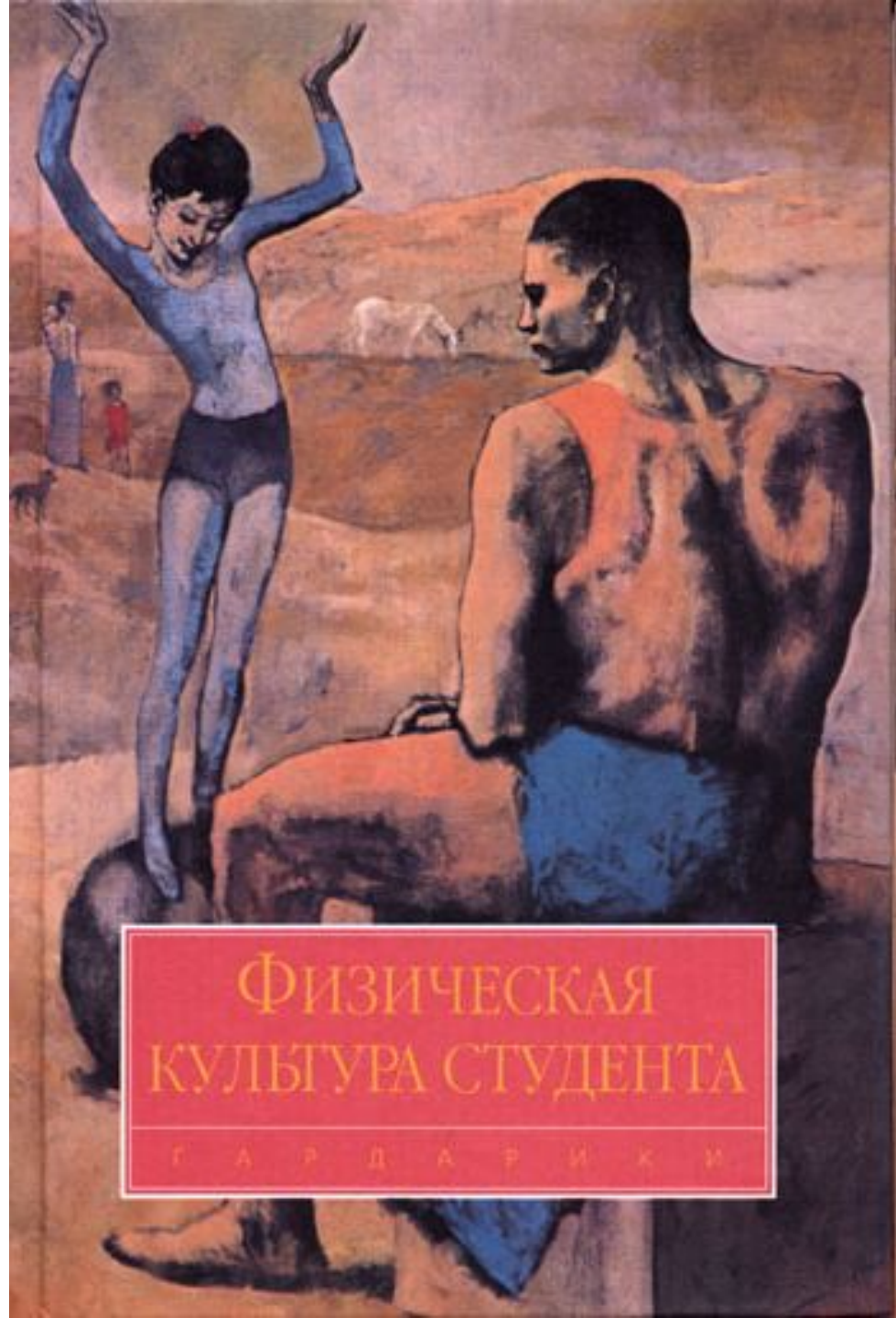
**Знания сообщаются преподавателями кафедры физического воспитания в форме поточных лекций в объеме 26 ч.**

# Лекционный курс читается по следующим темам:

- *«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»,*
- *«Социально-биологические основы физической культуры»,*
- *«Основы здорового образа жизни студента»,*
- *«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»,*
- *«Общая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»,*
- *«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»,*
- *«Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или оздоровительных систем физических упражнений»,*
- *«Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений»,*
- *«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»,*
- *«Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».*



Кроме этого студенты получают и углубляют знания на практических занятиях и путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы.





# ***Практический раздел***

- **Учебный материал данного раздела направлен:**
  - на повышение уровня функциональных и двигательных способностей,
  - на формирование необходимых качеств и свойств личности,
  - на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности,
  - на приобретение в ней личного опыта обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

**Реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12 - 15 чел.).**

Программой предусматривается следующий перечень обязательных **методико-практических занятий** (36 ч), связанных с лекционным курсом:

- методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание);
- простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки и т.д.);
- основы методики самомассажа;
- методика корригирующей гимнастики для глаз;
- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;
- методы оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.);
- методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);
- методика проведения учебно-тренировочного занятия;
- методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств;
- основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта;
- методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;
- средства и методы мышечной релаксации в спорте;
- методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;
- методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

# 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.

# Средствами практического раздела являются:

- отдельные виды легкой атлетики (*в основном беговые и прыжковые*),
- плавание,
- спортивные игры,
- лыжные гонки,
- туризм,
- упражнения ППФП,
- упражнения силовой направленности.



# Место ППФП в физическом воспитании студентов

ППФП осуществляется на базе ОФП, которая является основой дисциплины «Физическая культура» в вузе. Соотношение ОФП и ППФП может меняться в зависимости от профессии (рис). Напр., для гуманитариев (1 вариант) хорошая ОФП почти достаточна для подготовки к профессии, в др. случаях – летный состав авиации и др. (2 вариант) – ОФП не может обеспечить подготовку к профессии, необходима специальная ППФП.

Уровень ППФП контролируется специальными нормативами. Обычно, эти нормативы отличаются у студентов разных факультетов, курсов.

Оценка уровня ППФП входит в комплексную оценку по дисциплине «Физическая культура» наряду с оценкой за теоретические знания и ОФП.

Схема вероятных соотношений ОФП и ППФП студентов, обучающихся по разным специальностям



1 вариант



2 вариант

1, 2, 3, 4, 5 – прикладные знания, умения и навыки, физические, психические и специальные качества



I вариант



II вариант



III вариант



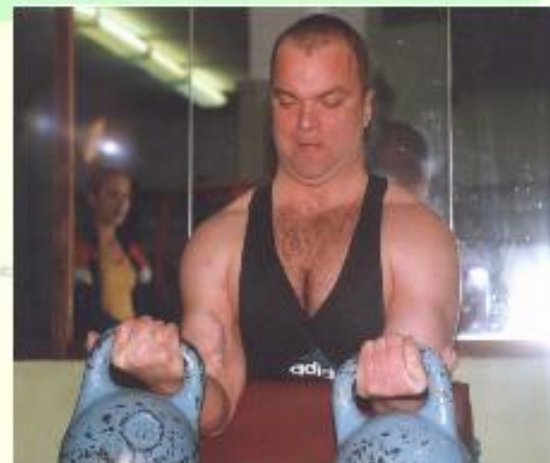


## Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда

Понятие «качество специалиста» включает не только знания и умения в профессии, но и **психофизическую надежность**, которая зависит от уровня физической подготовленности.

Слабая физическая подготовленность неблагоприятно влияет как на учебный труд студента, так и на выполнение требований учебной и производственной практики, таких выпускников вуза часто нельзя использовать по специальности на разных участках производства, проявляется также их недостаточная профессиональная «отдача», вынужденная смена профессии, что приводит к экономическим и моральным издержкам.

**Проблема ППФП является наиболее актуальной именно в вузе.** Студент должен заблаговременно подготовить себя к избранной профессии, развить те физические и психические качества, которые определяют его психофизическую надежность и успех в будущей профессии.





# Цель и задачи ППФП

**Цель ППФП** – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Она достигается, когда создана готовность:

- К ускоренному профессиональному обучению;
- К достижению высокопроизводительного труда;
- К обеспечению профессионального долголетия;
- К использованию активного отдыха для восстановления работоспособности



**Задачи ППФП**  
состоят в формировании:

Прикладных знаний

Прикладных умений и навыков

Прикладных физических качеств

Прикладных психических качеств

Прикладных специальных качеств





# Средства ПШФП студента

МОЖНО ПОДРАЗДЕЛИТЬ:

Прикладные физические упражнения  
и элементы видов спорта

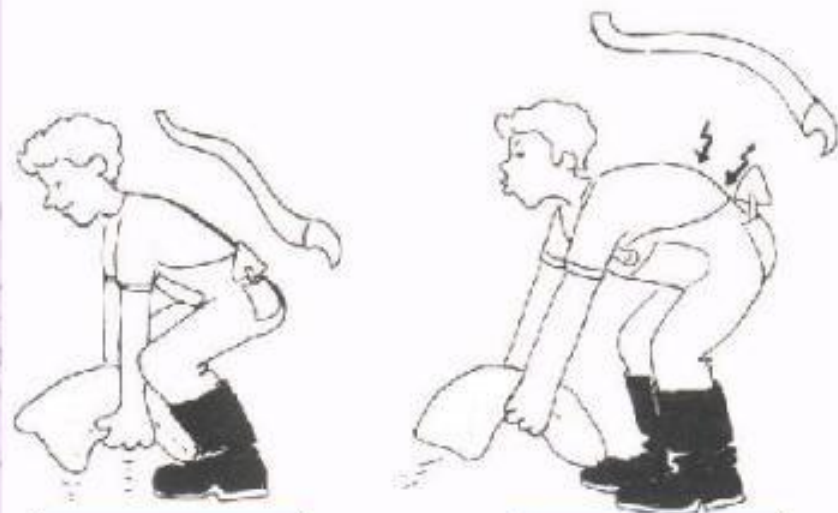
Прикладные виды спорта  
(их целостное применение)

Закаливание и гигиенические факторы

Вспомогательные средства  
(тренажеры)



Важен и опосредованный  
практический опыт занятий  
отдельными видами спорта. Так,  
штангист никогда не станет  
«тянуть» вес вверх путем  
разгибания спины



правильно

неправильно

Рис. Воздействие груза на межпозвоночные диски



# Основные факторы, определяющие содержание ППФП

Для определения ППФП составляется профессиограмма специалиста, т.е. тот объем и перечень необходимых прикладных знаний, умений и навыков, психофизических и специальных качеств, которые обеспечивают надежность и успешность профессиональной деятельности.



Формы (виды) труда

Условия труда

Характер труда

Режим труда и отдыха

Динамика работоспособности

Для работников в области с/х особенно важно развитие прикладных умений и навыков





# Вариант составления профессиограммы

---

## Профессиограмма включает:

- общие сведения о профессии;
- характеристику процесса труда;
- санитарно-гигиенические условия труда;
- психофизиологические требования;
- пути получения профессиональной подготовки;
- экономическую и правовую стороны профессиональной деятельности.

## Направление подготовки 100400 Туризм

В ходе изучения дисциплины «Физическая культура» бакалавр по направлению подготовки 100400 Туризм готовится к следующим видам профессиональной деятельности, где должен решать конкретные профессиональные задачи:

- *организационно-управленческая деятельность*: распределение функций и организация работы исполнителей в организациях и предприятиях туристской индустрии; принятие оперативных управленческих решений в области туристской деятельности;

- *сервисная деятельность*: обеспечение стандартов качества и норм безопасности комплексного туристского обслуживания; организация процесса обслуживания потребителей и (или) туристов.

Выпускник по направлению подготовки 100400 Туризм (квалификация (степень) "бакалавр") должен обладать следующими *общекультурными* компетенциями:

- способностью к интеллектуальному, культурному, нравственному, физическому и профессиональному саморазвитию и самосовершенствованию (ОК-1);

- владением основами законодательства о физической культуре и спорте, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни (ОК-14).

## Направление подготовки (специальности) [080101](#) Экономическая безопасность

Специалист по направлению подготовки (специальности) [080101](#) Экономическая безопасность готовится к следующим видам профессиональной деятельности, где должен решать конкретные профессиональные задачи:

- *правоохранительная деятельность*: обеспечение законности и правопорядка, экономической безопасности общества, государства, личности и иных субъектов экономической деятельности; защита частной, государственной, муниципальной и иных форм собственности; реализация мер, обеспечивающих нейтрализацию факторов, способных дестабилизировать экономическую ситуацию; профилактика, предупреждение, пресечение, выявление и раскрытие преступлений и иных правонарушений в сфере экономики;

- *организационно-управленческая деятельность*: организация работы малых коллективов и групп исполнителей в процессе решения конкретных профессиональных задач.

Выпускник по направлению подготовки [080101](#) Экономическая безопасность (квалификация (степень) "специалист") должен обладать следующей *общекультурной* компетенцией:

- способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности (ОК-12);

*профессиональной* компетенцией:

- способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства (ПК-21).



## **Направление подготовки 270800 Строительство**

В ходе изучения дисциплины «Физическая культура» бакалавр по направлению подготовки 270800 Строительство готовится к следующим видам профессиональной деятельности, где должен решать конкретные профессиональные задачи:

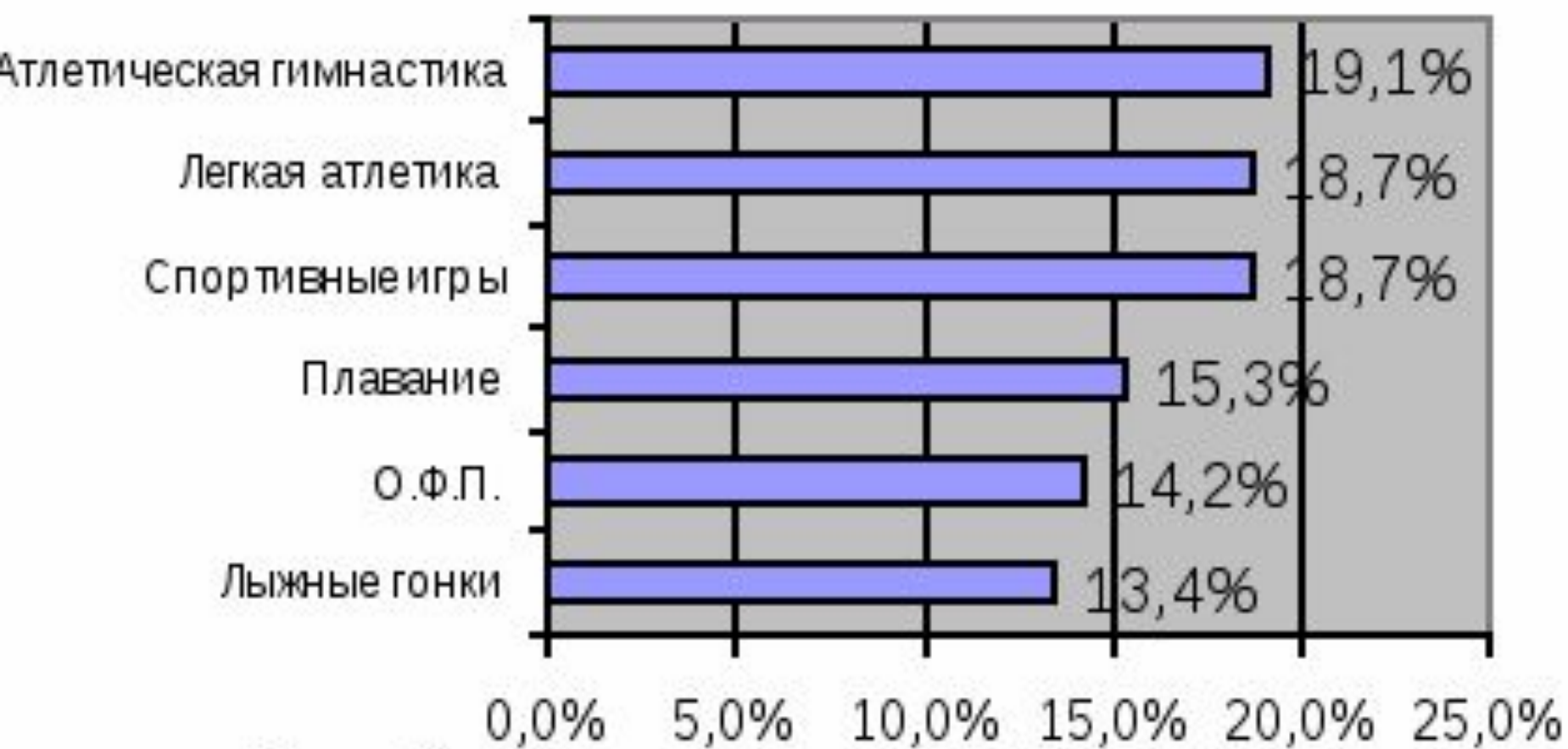
- *производственно-технологическая и производственно-управленческая деятельности*: организация рабочих мест, их техническое оснащение, размещение технологического оборудования; обслуживание технологического оборудования и машин; контроль за соблюдением технологической дисциплины; реализация мер экологической безопасности;

- *монтажно-наладочная и сервисно-эксплуатационная деятельности*: монтаж, наладка, испытания и сдача в эксплуатацию конструкций, инженерных систем и оборудования строительных объектов, образцов продукции, выпускаемой предприятием; опытная проверка оборудования и средств технологического обеспечения.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» выпускник по направлению подготовки 270800 Строительство (квалификация (степень) "бакалавр") должен обладать следующей *общекультурной* компетенцией:

- владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК - 13).

Качества	Средства	ОМУ
<p>Смелость, решительность и принципиальность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег под крутую горку с преодолением препятствий.</li> <li>- Прыжки в глубину и соскоки с гимнастических снарядов.</li> <li>- Ходьба и бег с закрытыми глазами.</li> <li>- Прыжки через препятствия и гимнастические снаряды.</li> <li>- Упражнения на батуте.</li> <li>- Преодоление специальных полос препятствий.</li> <li>- Игра в регби по упрощенным правилам с силовыми элементами.</li> <li>- Акробатические прыжки.</li> <li>- Прыжки в воду.</li> <li>- Прыжки-падения на землю, пол.</li> <li>- Быстрое нападение в играх.</li> <li>- Боксерский поединок с сильным противником. (для юношей)</li> <li>- Скалолазание.</li> </ul>	<p>Формированию этих качеств в наибольшей степени способствуют упражнения, содержащие элементы известного риска и требующие преодоления чувства боязни и колебания.</p>
<p>Самостоятельность, инициативность и принципиальность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение физических упражнений на занятиях одним из многих способов по личной инициативе;</li> <li>- самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;</li> <li>- соревнования с другими студентами на оптимальное решение двигательной задачи;</li> <li>- самостоятельный выбор тактического плана выступления на соревнованиях;</li> <li>- организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе;</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- единоборства;</li> <li>- эстафеты;</li> <li>- личные соревнования.</li> </ul>	<p>Формирование этих волевых качеств на занятиях физической культурой и спортом осуществляется главным образом за счет накопления опыта инициативного поведения.</p>



**Рис. 21** Профессионально-значимые виды спорта для студентов машиностроительного профиля

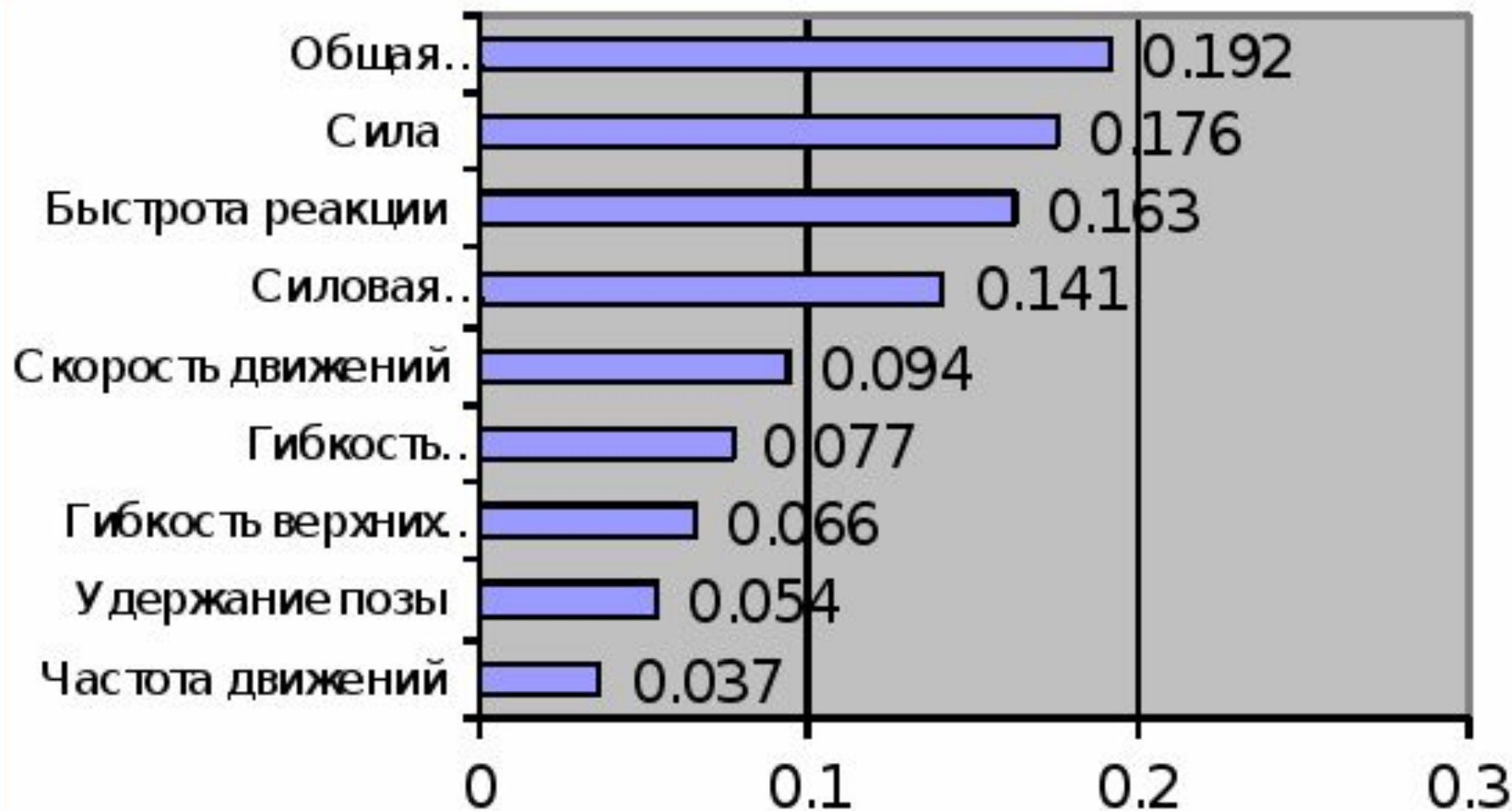


Рис. 4. Профессионально важные характеристики психофизической сферы специалистов инженеров-механиков



# Специально направленные физические упражнения – имеют повышенную нагрузку и профессиональную направленность.

<b>Негативные факторы профессионального труда</b>	<b>Направленность занятий и подбора упражнений</b>
<b>Гипокинезия и гиподинамия</b>	<b>Развитие выносливости, силы, гибкости, координации движений</b>
<b>Неудобная (однообразная) рабочая поза</b>	<b>Коррекция осанки, ликвидация застойных явлений в области малого таза и нижних конечностей, профилактика шейного остеохондроза, радикулита.</b>
<b>Повышенная загруженность кисти и предплечья</b>	<b>Профилактика перенапряжения мышц и заболеваний рук</b>
<b>Монотонность</b>	<b>Двигательная перемена деятельности, повышенная эмоциональность</b>
<b>Повышенная нервная напряженность</b>	<b>Снятие напряженности, стабилизация деятельности сердца и дыхания, расслабление</b>
<b>Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия</b>	<b>Улучшение функций дыхания в благоприятных условиях, повышение устойчивости к колебаниям температур</b>



# Организация и формы ППФП в вузе

Организация  
ППФП

Специальная подготовка  
в учебное время

Специальная подготовка  
в свободное время

Организация ППФП на учебных занятиях определяется программой по «Физической культуре», программа отражает особенности будущей профессии студентов каждого факультета. Для расширенной ППФП в основном отделении организуются группы по ППФП, в спортивном отделении – группы по прикладным видам спорта.

ППФП проводится в форме теоретических, практических и контрольных занятий. Цель теоретических занятий – дать прикладные знания в области выбранной профессии, практических – прикладные умения, навыки, психофизические и специальные качества.



## Формы ППФП в свободное время:

- Секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта;
- Самодеятельные занятия по прикладным видам спорта вне вуза (туристические клубы и т. д.);
- Самостоятельные занятия в свободное время.



# Контрольный раздел

- направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов;
- контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента;
- критерии результативности - зачетные требования и практические нормативы, изложенные в примерной учебной программе, а также **дополнительные тесты**, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза с учетом специфики подготовки специалистов в данном учебном заведении;
- **обязательные тесты:**
  - 1) бег на 100 м;
  - 2) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины);
  - 3) бег на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины).

**Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.**



# Контроль ППФП студентов

Кафедры физического воспитания разрабатывают специальные требования, нормативы по ППФП.

Нормативы и требования являются **обязательными** для каждого студента. В каждом семестре рекомендуется выполнять **не более 2-3 зачетных тестов** (студенты специального отделения выполняют тесты по ППФП, доступные им по состоянию здоровья). Студенты должны выполнить тесты по ППФП **не ниже «удовлетворительно»**.

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса, включающая и вопросы раздела ППФП.



Нормативы и требования устанавливаются с учетом профиля выпускников (например, для гидротехников – специальные нормативы по гребле, плаванию).





# ЗАЧЕТНЫЕ НОРМЫ ПО ФВ В ДВГУПС (юноши)

Оценка	1	2	3	4	5	6
Бег 50м.	8,2	7,7	7,3	6,9	6,7	<b>6,3</b>
Бег 2000м.	10.0	9.10	8.35	8.0	7.40	<b>7.10</b>
Бег 3000м.	14.3	13.5	13.10	12.35	12.0	<b>11.2</b>
Подтягивания	2	4	7	12	15	<b>18</b>
Поднимание ног в висе	2	4	7	12	15	<b>20</b>
Прыжки в длину с места	200	210	220	235	250	<b>275</b>
Плавание	25м	50м	52с	46с	40с	<b>34с</b>

# НОРМАТИВЫ ПО ФВ В ДВГУПС

(девушки)

Оценка	1	2	3	4	5	6
Бег 50м	10.2	9.6	9.0	8.5	8.0	7.8
Бег 1000м	6.10	5.30	5.00	4.40	4.20	3.55
Бег 2000м	12.35	12.00	11.25	10.50	10.35	9.40
Подтягивания из виса лежа	2	4	8	12	17	22
Поднимание туловища положения лежа на спине	10	20	35	50	60	70
Прыжки в длину с места	145	160	170	180	190	205
Плавание	15м	25м	50м	1м20с	1м05с	50с

Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие методические положения:

**В первой половине каждого семестра** - 70 - 75% упражнений на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Интенсивность нагрузки у студентов по ЧСС может достигать до 160 - 170 уд./мин.

**Во второй половине каждого семестра** - 70 - 75% средств для воспитания силы общей и силовой выносливости.

Интенсивность в этот период несколько снижается до 150 уд./мин.

*Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.*

- На первых парах по ФК - 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%. *Основное назначение таких занятий - обеспечение сокращения периода вработывания в умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.*
- На 3 - 4-й паре, ЧСС не должна превышать 150 - 160 уд./мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.



Проведение физкультурных занятий 2  
раза в неделю с  
**малотренированными студентами и  
нагрузками большой интенсивности  
существенно снижает умственную  
деятельность в течение учебной  
недели.** Поэтому важно учитывать  
уровень физической подготовленности  
при планировании физических нагрузок,  
чтобы не привести к снижению  
умственной активности.

## Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность.

Игровые виды и единоборства предъявляют повышенные требования к психике. Это обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов.

Следствием таких занятий является снижение 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.*





Целесообразно  
использовать  
**упражнения  
циклического  
характера**

(плавание, лыжи, бег).

**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.**

## Исходно-ориентировочная схема планирования занятий по ФВ:

- **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.



**Учебная работа**

**Учебные занятия**

**Факультативные занятия**

**Формы**

**Внеучебная работа**

**Физические упражнения в режиме дня  
(утренняя гимнастика, вводная гимнастика во время практики,  
физкультурные паузы и др.)**

**Организованные занятия студентов во внеучебное время  
(спортивные секции, группы ОФП, секции аэробики,  
шейпинга и др.)**

**Самостоятельные занятия студентов физическими  
упражнениями**

**Массовые физкультурно-спортивные мероприятия  
(спортивные вечера, спартакиады, массовые кроссы,  
праздники физической культуры, туристические походы)**

**Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях (утренняя гимнастика, обучение плаванию, тренировочные занятия спортом, туристические походы, спортивные развлечения, игры, физкультурные праздники)**

# СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

- ✓ Любительский и профессиональный спорт в университете
- ✓ Секции различного направления
- ✓ Спортивные комнаты в общежитиях
- ✓ Спортивные залы в университете
- ✓ Поддержка спортсменов, членов сборных команд



## БАССЕЙН

- ✓ Бесплатные абонементы для ОТЛИЧНИКОВ И АКТИВИСТОВ



# Внутривузовские соревнования по видам спорта

(в том числе массовые кроссы, эстафеты и др.)



зачетные соревнования на учебных занятиях



соревнования на первенство учебных групп



соревнования на первенство курсов



соревнования на первенство факультетов  
(соревнования на первенство общежитий)



соревнования на первенство вуза



## Межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия

товарищеские соревнования между курсами, факультетами, вузами



районные, городские соревнования



областные соревнования



зональные соревнования (по территориальному или ведомственному признаку)



русские студенческие соревнования и участие в составе сборных



команд в соревнованиях Российской Федерации



## Международные спортивные соревнования студентов



товарищеские соревнования между отдельными факультетами  
или вузами



чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта (ФИСУ)



участие в составе сборных команд России в чемпионатах Европы,  
Мира и в Олимпийских играх



**Таблица**  
**результатов студенческой комплексной Спартакиады «ДВГАФК 2018»**  
**среди выпускающих кафедр**

**Женские команды**

№ п.п.	Кафедра	Мини- футбол	Шахматы	Волейбол	Скалолазание	Плавание	Настольный теннис	Лыжные гонки	Баскетбол	Кросс	Сумма очков	Место
1	<b>ТиМБиВ</b>	3	3	1	2	1	1	3	2		13	1
2	<b>МЭиП</b>	2	1	3	5	2	2	4	1		15	3
3	<b>ТиМ ЛАиЗВС</b>	1	7	2	1	3	3	1	5		16	2
4	<b>ТиМ ГПиСТ</b>	6	2	5	3	4	5	5	6		30	4
5	<b>ТиМФК</b>	5	10	4	4	5	10	2	4		34	5
6	<b>ТиМСЕиТА</b>	4	5	10	7	6	4	10	3		39	5
7	<b>МБД</b>	10	6	10	6	6	6	10	10		54	7
8	<b>ТиМФиХ</b>	10	4	10	10	10	10	10	10		64	8
9	<b>РиСОТ</b>	10	10	10	10	10	10	10	10		70	9



**Таблица  
результатов студенческой комплексной Спартакиады «ДВГАФК 2018»  
среди выпускающих кафедр**

**Мужские команды**

№ п.п.	Кафедра	Шахматы	Волейбол	Скалолазание	Плавание	Настольный теннис	Лыжные гонки	Флорбол	Баскетбол	Мини- футбол	Кросс	Сумма очков по 8 видам	Место
1	<b>МЭиП</b>	3	4	1	4	1	2	1	1	4		17	1
2	<b>ТиМФиХ</b>	1	5	7	2	2	3	2	2	1		18	2
3	<b>ТиМ ЛАиЗВС</b>	4	2	3	1	6	1	6	3	3		23	3
4	<b>ТиМБиВ</b>	2	1	6	3	3	5	3	5	2		24	4
5	<b>ТиМСЕиТА</b>	6	3	4	5	4	4	4	4	6		34	5
6	<b>ТиМ ГПиСТ</b>	7	7	5	6	5	6	7	7	5		48	6
7	<b>ТиМФК</b>	10	6	2	10	10	10	5	6	7		56	7
8	<b>МБД</b>	5	10	10	7	10	10	10	10	10		72	8
9	<b>РиСОТ</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10		90	9

**ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА**  
**РЕЗУЛЬТАТОВ ШУ УНИВЕРСАДЫ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ХАБАРОВСКОГО КРАЯ И ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ**  
 За 2016-2017 учебный год  
 Комплексный зачет по 12 видам

ВУЗ	Кросс	Шахматы	Волейбол б/р/б/а	Грико-роу лодки б/р/б/а	Мини-футбол женщины	Мини-футбол мужчины	Баскет	Хоккей	Волейбол женщины	Лыжные гонки	Слабо женщины	Слабо мужчины	Сноубординг ориентирование	Настольный теннис	Волейбол мужчины	Плавание	Баскетбол женщины	Парусный спорт	Футбол	Лыжная атлетика	Баскетбол мужчины	Сумма очков	проектирование МЕСТО
ДВГУПС	4	2	1	-	1	2	2	3	3	5	-	1	3	1	2	2	6	1	1	2	2	18	1
ДВГАФК	2	-	2	2	4	1	4	1	5	1	2	2	4	6	3	1	1	4	3	3	3	21	2
ГОУ	3	1	5	4	3	3	1	2	2	2	3	5	1	2	4	4	3	3	2	1	4	26	3
КлАГУ	1	5	-	1	-	5	-	-	-	3	-	4	2	3	5	3	4			5		41	4
ХГУЭиП	7	4	6	-	-	-	5	-	1	4	-	7	5	4	1	-	2	2	4	4		42	5
ДВЮИ МВД РФ	5	8	3	3	5	4	3	4	4	6	1	3	-	7	6	5	5	5	-	8		45	6
ПГУ им. Ш-А	6	7	7	-	2	6	-	-	-	7	4	6	6	-	-	-	7			6	1	65	7
ДВГМУ	8	3	4	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	5	-	-	-					26	
ДВН РАНХиГС	9	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-					23	
ХПИ +СБ РФ	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		6	-	-			7		22	





В декабре 2011 года Дмитрием Медведевым был подписан Федеральный закон, направленный на развитие студенческого и школьного спорта. В новом законе впервые определяется понятие «студенческий спорт», «студенческая лига». Благодаря этому студенческие спортивные объединения лиги включаются в перечень субъектов физической культуры и спорта, а так же могут приобрести статус общественных организаций и получить новые возможности. Изме-



Теперь закон о высшем образовании устанавливает, что дополнительные средства в сумме двукратного месячного размера академической стипендии, которые выделяются федеральным вузам для организации культурно-массовой, физкультурной и оздоровительной работы, предназначены также для организации спортивной работы со студентами.

А по закону о физкультуре и спорте в числе субъектов физической культуры и спорта указаны студенческие спортивные лиги и Российский студенческий спортивный союз. Для вовлечения обучающихся в занятия физкультурой и спортом предусмотрено создание в образовательных учреждениях студенческих и школьных спортивных клубов.



**Студенческий спортивный клуб –**  
это организация, призванная  
развивать **студенческий** спорт в  
университете, как массовый, так и  
спорт  
высших **студенческих** достижений,

**Студенческая спортивная лига -**  
некоммерческая организация, которая создана на основе  
членства и целями которой являются содействие в  
популяризации **студенческого** спорта и развитии одного  
или нескольких видов спорта, организация и проведение  
физкультурных мероприятий  
и **спортивных** мероприятий со студентами

*(п. 23.2 ст. 2 N 329-ФЗ от 06 декабря 2011 г. "О  
Физической культуре и спорте в Российской  
Федерации").*



*Войди в историю  
студенческого  
спорта!*

Общероссийская молодёжная общественная организация

**“Ассоциация студенческих спортивных клубов России” (АССК России)** – это сообщество активных студентов и аспирантов, которые стремятся сделать спорт доступным для каждого.

Две основные цели АССК России:

- развитие массового студенческого спорта;
- популяризация здорового образа жизни.

Достичь этих целей можно только одним путём – давая молодым людям возможность самим показать себя, показать, на что они способны. Такой возможностью станут студенческие спортивные клубы, которые студенты создают в своих вузах по всей России. Задача АССК России – помочь им преодолеть все сложности, с которыми они сталкиваются, привлечь новых студентов к работе, наладить эффективное взаимодействие клубов друг с другом и с внешней средой.



*Войди в историю  
студенческого,  
спорта!*



**ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**

*При реализации проектов используются средства государственной поддержки, выделенные из Федерального бюджета субсидии некоммерческих организаций, не являющихся государственным (муниципальным) учреждением, а также выделенные Фондом Президентских грантов на развитие гражданского общества*



Общероссийская общественная организация  
**РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ**  
**СОЮЗ**

119270 г. Москва, Лужнецкая набережная, д.8, оф. 251, 296  
Телефон: +7 (495) 725-46-88 Email: [sportunion@gmail.com](mailto:sportunion@gmail.com)

Российский студенческий спортивный союз (РССС) - общероссийская общественная организация, объединяющая 64 региональных отделения в 8 федеральных округах РФ. РССС образован в 1993 году по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России.

Хабаровский край  
Региональная  
общественная  
организация  
«Студенческий  
спортивный союз  
Хабаровского края»

Бородинов  
Николай  
Александрович

+7 (4212) 42-05 91, +7  
(914) 541-17-33  
[hudeu@rambler.ru](mailto:hudeu@rambler.ru)





РССС является полномочным представителем России в Международной федерации студенческого спорта (FISU) и Европейской ассоциации студенческого спорта (EUSA).

Основная цель деятельности РССС – содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области.



По инициативе РССС возобновлены традиции проведения всероссийских универсиад (с 2008 года) и положено начало традиции проведения всероссийских фестивалей студенческого спорта (с 2009 года).

**Под эгидой РССС ежегодно проводятся всероссийские соревнования среди студентов и чемпионаты РССС.**

Значительное внимание РССС уделяет реализации проектов проведения международных студенческих спортивных и образовательных мероприятий на территории Российской Федерации.

**По инициативе и при активном участии РССС создан Международный образовательный центр Международной федерации студенческого спорта в г. Казани.**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

