

ЛЕКЦИЯ

№1

Физическая культура
в общекультурной и
профессиональной
подготовке студентов

План

1. Введение
2. Основные понятия
3. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры
4. Правовые и организационные основы физического воспитания
5. Физическая культура в структуре профессионального образования
6. Физическая культура и спорт в СЗИУ
7. Контрольные вопросы
8. Литература

Основные понятия

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, это средство и способ физического и психического совершенства личности, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Спорт – часть физической культуры, собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

Физическое совершенство – высшая степень развития индивидуальных физических способностей.



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.



Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

Физическая рекреация – средства физической культуры, используемые в режиме

Основные понятия

Двигательная активность – двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие.

Психофизическая подготовленность – уровень формирования физических и психических качеств человека для решения жизненных и профессиональных задач.



Физическая подготовленность – результат двигательной активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня физической работоспособности.

Основные понятия

Функциональная подготовленность – состояние систем организма (костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку

Профессиональная направленность физического воспитания – развитие и совершенствование важных физических и психических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма в условиях неблагоприятной среды.



Жизненно-необходимые умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, передвижение на лыжах, плавание, метание и т. п.), обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры



ФК - вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей



Основа физической культуры

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать:

- умения и навыки,
- физические способности,
- оптимизировать состояние здоровья и работоспособность



Компоненты физической культуры

Ценностные

материальные

- спортивные сооружения;
- инвентарь;
- экипировка;
- спец. оборудование;
- мед. обеспечение

духовные

- информация;
- виды спорта;
- комплексы упражнений;
- этические нормы деят.-ти

Деятельностные

Спорт

АФК

ППФП

Физическое воспитание

Физическая рекреация

Двигательная реабилитация

Физическое воспитание

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Содержанием **физического воспитания** являются:

- обучение движениям,
- воспитание физических качеств,
- овладение специальными физкультурными знаниями,
- формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

В физическом воспитании выделяют две стороны:

1. физическое образование ;
2. развитие физических качеств.



Спорт

Спорт - это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

В спорте ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.



ОЗФК

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.



ЛФК



Физическая рекреация

Физическая рекреация – не связана с большой физической нагрузкой и волевыми усилиями, однако создает хорошее настроение, самочувствие, восстанавливает умственную и физическую работоспособность.

Основные средства:

- туризм;
- физкультурно-оздоровительные развлечения.



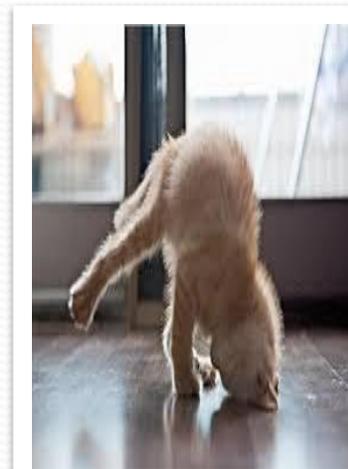
Гигиеническая ФК

Гигиеническая гимнастика - это специально подобранный комплекс упражнений, обеспечивающих повышение жизненного тонуса, активизацию кровообращения и предупреждающих развитие неблагоприятных последствий гиподинамии. Может применяться практически во всех возрастных периодах и при любой подготовленности к физической нагрузке.



Средства:

- утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ);
- закаливание;
- физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой физической нагрузкой;
- прогулки.



реабилитация

Двигательная реабилитация – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.



Социальные функции ФК и спорта

Закljučаются во всестороннем формировании и развитии личности, они никогда не утратят своей значимости и будут становиться всё более важными по мере развития цивилизации.

Умственное развитие

Влияние на психические процессы
(восприятие, мышление, память, эмоции), на речь, на качества и свойства личности

Нравственные чувства

Чувства стыда, совести, справедливости, долга, дисциплины, коллективизма, дружбы, сострадания и т.д.

Эстетические чувства

Эстетическое удовольствие от красок, форм, движений. Чувство красивого, трагического, комического и т.д.

Интеллектуальные качества

Чувства ума: пытливость, любознательность, находчивость, гибкость, острота и т.д.



Правовые и организационные основы физического воспитания

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ;
- приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» (ВПО) от 02.03.2000 № 686;
- приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.



Указ Президента Российской Федерации о введении в Российской Федерации **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)** – в программную и нормативную основу физического воспитания населения. Москва, Кремль 24 марта 2014 года. № 172

Цели физической культуры в ВУЗе



- достижение общей физической подготовленности студентов;
- формирование физической культуры личности, т.е. целенаправленное использование средств физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности.

Задачи физического воспитания студентов ВУЗов

- обеспечение психофизической составляющей при гармоническом развитии личности будущего специалиста;
- достижение общей физической подготовленности, соответствующей полу и возрасту студентов;
- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- формирование психофизической надежности выпускников к будущей профессиональной деятельности;
- обеспечение психофизической готовности студентов к послевузовской срочной службе в Вооруженных силах РФ.

Требования к освоению курса

Универсальные компетенции:

Понимать:

- сущность феномена физической культуры в современном обществе;
- цели и задачи массового спорта, спорта высших достижений;
- интегральную составляющую учебной дисциплины «Физическая культура» в профессиональной подготовке бакалавра-специалиста.



Требования к освоению курса

Универсальные компетенции:

Знать:

- сущность понятий «Физическая культура личности», «Здоровье», «Здоровый образ жизни»;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- роль двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека;
- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

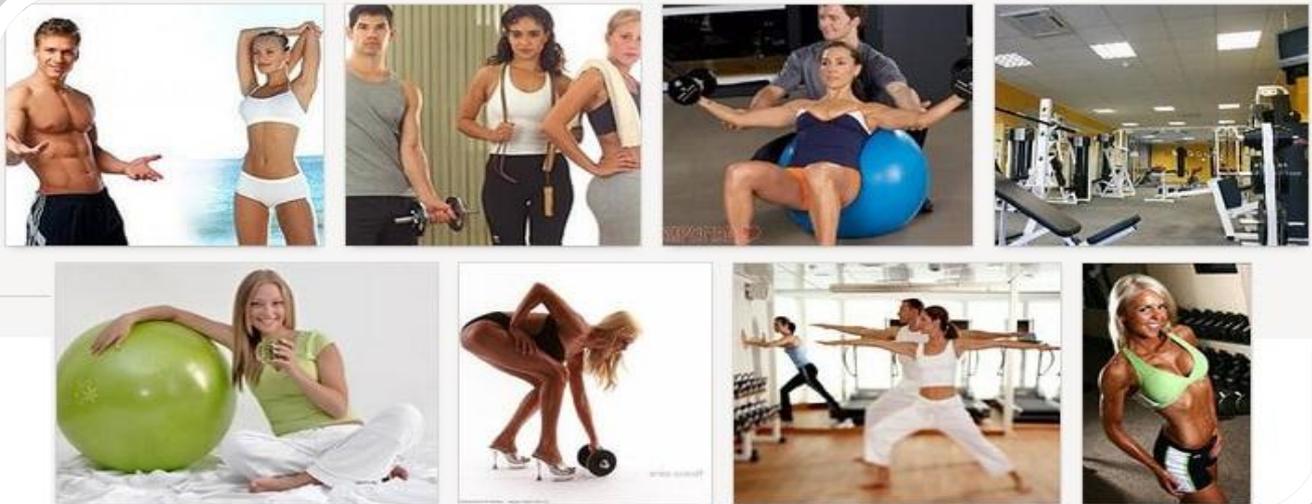


Требования к освоению курса

Универсальные компетенции:

Уметь:

- ❖ самостоятельно использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- ❖ использовать физические упражнения для формирования свойств личности.



Требования к освоению курса

Универсальные компетенции:

Владеть:

- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;
- умениями и навыками повышения своих способностей;
- должным уровнем физической подготовленности;
- умением использовать методы и средства самоконтроля;
- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем.



Требования к освоению курса

Профессионально направленные компетенции:

Знать:

- ❖ особенности психофизического воздействия на организм человека.

Уметь:

- ❖ критически оценивать свои достоинства и недостатки и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков.

Владеть:

- ❖ средствами самостоятельного, методически правильного использования методов ФВ и укрепления здоровья в достижении должного уровня подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**Соц. работа 39.03.02**).
- ❖ средствами самостоятельного, методически правильного использования методов ФВ и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекция физического развития (**Реклама и СО 42.03.01**).

Учебные отделения

- в **основное учебное отделение** зачисляются студенты, не имеющие противопоказаний к занятиям двигательной активностью;
- в **подготовительное учебное отделение** – студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья.
- в **спортивное учебное отделение** зачисляются студенты основной медицинской группы, прошедшие спортивный отбор по одному из видов спорта, культивируемых в спортивном центре института «Виктория»;
- в **специальное учебное отделение (СМО)** зачисляются студенты, имеющие хронические заболевания, после оперативного вмешательства и травм, имеющие очень низкий уровень физической подготовленности.

Структура рабочей программы

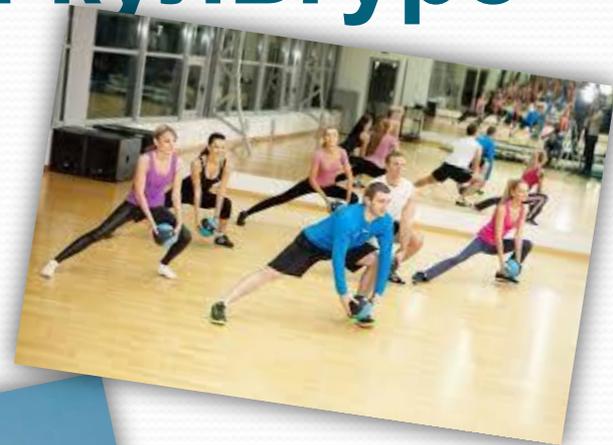
Учебные модули образовательной программы по разделу «Физическая культура» :

- теоретический;
- методико-практический;
- практический;
- контрольный.



Формы проведения учебных занятий по физической культуре

- теоретические, практические, контрольные;
- элективные практические занятия (по выбору);
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем



Распределение учебных часов по ФК на факультетах СЗИУ

Курс обучения	Количество часов по модулям программы			
	лекции	семинары	практический	всего
1	8	4	124	136
2	8	4	124	136
3	2	2	124	128
Всего	18	10	288	400

Теоретический модуль

Теоретические знания по **ФК** осваиваются студентами посредством лекционных и семинарских занятий.

курс	семестр	тема
1	1	Т-1 (2 часа): «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. ФК как учебная дисциплина в СЗИУ».
		Т-2 (2 часа): «Социально-биологические основы физической культуры».
	2	Т-3(2 часа) «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности».
		Т-4(2 часа): «Теоретические основы спортивной тренировки: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания».
2	3	Т-5(2 часа): «Основы здорового образа жизни».
		Т-6 (2 часа): «Индивидуальный выбор видов спорта и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».
	4	Т-7 (2 часа): «Физическая реабилитация» Т-8 (2 часа): «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».
3	5	Т-9(2 часа): профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)».

Методико-практический модуль

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

Для студентов 1 курса

- 1.Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).
- 2.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
- 3.Основы методики самомассажа.
- 4.Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- 5.Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 6.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

Практический модуль

Первый и второй год обучения

Практические занятия проводятся по общей физической подготовке с последовательным освоением базовых видов спорта:

- легкой атлетики
- баскетбола
- волейбола
- аэробики
- атлетической гимнастики.



СМО

Задачи:

- ❖ Изучить имеющиеся хронические заболевания, двигательные ограничения и рекомендации в соответствии с ними



- ❖ Овладеть методикой проведения комплекса специальных упражнений по заболеванию самостоятельно.
- ❖ Научиться проводить самообследование и самоконтроль.



Контрольный модуль

Основной формой контроля оценки знаний студентов является **балльно-рейтинговая система оценки**. Для получения зачета необходимо набрать количество баллов, соответствующее оценке «удовлетворительно» (E), т.е. не менее **51** балла.

Таблица соответствия буквенно-цифровых значений

Количество баллов	оценка	
	прописью	буквой
86-100 и больше	Отлично	A
78-85	Хорошо	B
66-77	Хорошо	C
61-65	Удовлетворительно *	D
51-60	Удовлетворительно	E
0-50	Неудовлетворительно	EX

* Удовлетворительно и выше - зачтено

Типовая схема расчета рейтинга по физической культуре с СЗИУ

№ п/п	Обязательные элементы	Баллы	Вариативные элементы	Баллы	«Min» баллы за раздел	«Max» баллы за раздел
І. УЧЕБНЫЙ РАЗДЕЛ						
1. Теоретический раздел						
1.	Посещение лекций, прохождение теста	6 в семестр	Самостоятельное изучение материала лекции и составление конспекта	6 в семестр	0	6
2.			Написание научной статьи под руководством преподавателя (НИР)	13	0	13

2.Практический раздел

1.	Посещение учебно-тренировочных занятий (УТЗ) или документальное подтверждение спортивного разряда /для студентов спортивного отделения/	0.5 балла за 1 час			20	20
2.	Выполнение спортивно-технического теста.	от 1 до 5 баллов			1	5
3.	Промежуточная аттестация	20 баллов			20	20

3.Методико-практический раздел

1.	Составление режима двигательной активности	4 балла			0	4
2.	Проектирование комплекса для развития двигательного качества	8 баллов			0	8

II. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1.	Выполнение нормативов по ОФП /4 норматива в семестр/	от 1 до 6 баллов			4	24
----	--	-------------------------------	--	--	----------	-----------

Упражнения (тесты) и нормы по ФК и комплекса ГТО

Юноши (возраст 18-24 лет)

№ п. /п.	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
Упражнения учебной программы							
1.	Бег на 100м (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30
3.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	215	200	185	170
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5	3
5.	Сгибание- разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	-	50	40	30	20	10
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	-	70	60	50	40	30
7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+ 13	+ 7	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3

Упражнения по выбору для выполнения норм Комплекса ГТО

8.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	37	35	33	31	29	27
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
	или кросс на по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
10.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	0.42	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м – (очки)	25	20	15	13	10	7
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м - (очки)	30	25	18	15	12	10
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во упражнений по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО	3	2	1	-	-	-

Девушки (возраст 18-24 лет)

№ п/п	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
Упражнения учебной программы							
1.	Бег на 100м (с.)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10.30	11.15	11.35	11.55	12.15	12.35
3.	Прыжок в длину с места (см.)	195	180	170	160	150	140
4.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	8	6	4
5.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	8	6	4
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34	30	25	20
7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 7	+ 6	+ 5

Упражнения по выбору для выполнения норм комплекса ГТО

8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14	11	8	5
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек) или на 5 км (мин., с)	18.00 31.00	19.3 35.00	20.2 37.00	21.00 38.00	22.00 39.00	13.00 40.00
10.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.10	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м – (очки)	25	20	15	12	9	6
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м – (очки)	30	25	18	15	12	9
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во упражнений, которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО		3	2	1	-	-	-

Спортивно техническая подготовка *

Волейбол

1	Выполнение верхней передачи в парах через сетку	10 повторений – зачтено
	Выполнение нижней передачи в парах через сетку	6 повторений – зачтено
	Подача любым способом	3 из 5 – зачтено
	Оценка действий во время игры	Не более 50% ошибочных действий

Баскетбол

2	Штрафной бросок	3 попадания из 10 повторений – зачтено
	Выполнение упражнения «двойной шаг»	2 выполнения из 3 повторений
	Оценка действий во время игры	Не более 50% ошибочных действий

флорбол, фрисби, минифутбол, бадминтон, настольный теннис

3	Знание основных приемов и правил	Участие в игре - зачтено
---	----------------------------------	--------------------------

Аэробика классическая, степ, фитбол

4	Выполнение разученного комплекса (аэробной связки)	Без ошибок	1-2 ошибки	Более 2х	В группе	Знание шагов
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

Шейпинг, Пилатес, Стретчинг

5	Знание основных приемов и правил	Участие в практических занятиях - зачтено
---	----------------------------------	---

Атлетическая гимнастика

6	Знание техники выполнения упражнений на тренажерах	Составление комплекса для развития основных групп мышц - зачтено
---	--	--

* Для студентов подготовительной группы 5 баллов соответствует 4 баллам (и т.д.) основной группы.

* Для студентов, посещающих элективные занятия Спортивного центра «Виктория», эти занятия засчитываются как учебные, а сдача нормативов может, осуществляется на учебных занятиях (ведущему преподавателю) или на учебно-тренировочных занятиях (ведущему тренеру-преподавателю).

Контрольные вопросы

1. Раскройте понятие термина «Физическая культура»
2. Какие материальные и духовные ценности ФК Вы знаете?
3. Раскройте понятие физическое развитие человека, можно ли его изменить?
4. Раскройте понятие спорт. Чем отличается профессиональный спорт и любительский?
5. Раскройте понятие оздоровительно-рекреационная ФК.
6. Какие средства ФК Вы знаете?
7. Назовите задачи физического воспитания студентов.
8. Какими компетенциями должен обладать выпускник ВУЗа в области ФК: что понимать? Что знать? Что уметь? Чем владеть?
9. Каким образом студенты распределяются по учебным отделениям?
10. Раскройте теоретический модуль программы по ФК в СЗИУ.
11. Раскройте методико-практический модуль программы по ФК в СЗИУ.
12. Раскройте практический модуль программы по ФК в СЗИУ.
13. Раскройте особенности занятий по ФК в СМО.
14. Раскройте контрольный модуль программы по ФК в СЗИУ.
15. Какое предназначение в СЗИУ спортивного центра «Виктория»?

Литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура: Учебное пособие для студентов вузов / И.С. Барчуков. - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2003. - 255 с.
2. Волков В. Ю. Физическая культура, Электронный ресурс: CD-ROM: Компьютерный учебник для студентов вузов, рек. Мин. обр. РФ / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова; Межвузовский центр по физической культуре СПбГПУ. - СПб.
3. Грачев О. К. Физическая культура: учебное пособие / О.К. Грачев. - М.: ИКЦ "МарТ"; Ростов-на-Дону: ИЦ "Мар Т", 2005. - 461 с.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учеб, пособие для вузов, рек. Министерством образования РФ. / Ю. И. Евсеев.
5. Ильинич В И. Физическая культура студента и жизнь учебник для вузов, рек. Министерством образования РФ. 2007. - 366с.
6. Матвеев Л П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб, 2004. – 158с.
7. Найминова Э. Физкультура: Методика преподавания. Спортивные игры / Э. Найминова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов / Ю. Ф. Г338 ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., - М.: Сов. спорт, 2004. - 463 с.
9. Физическая культура студента: учебник для вузов, рек. Министерством образования РФ / М. Я. Виленский и др.; под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2007. – 446 с.
10. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов ФК / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., - М.: Academia, 2003. – 478с.

Ваши вопросы

спасибо!