

**РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.В.
ПЛЕХАНОВА**

Уфимский институт (филиал)

Кафедра «Экономики и управления на предприятиях торговли и
общественного питания»

Теоретическое задание на тему: «Физическая культура в ВУЗе»



Дисциплина:

физическая культура

Выполнила:

Студентка 3 курса

Группа МэконД-3

Направление

«Менеджмент»

Очной формы обучения

Мустафина Г.Ш.

Проверила:

Дмитриева М.В.

Содержание

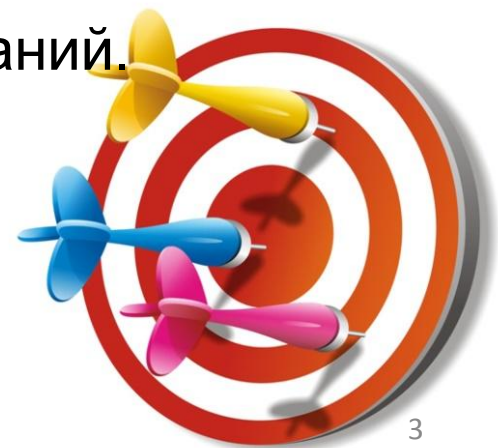
1. Введение
2. Понятие физической культуры
3. Компоненты физической культуры
4. Организация учебного процесса
5. Учебные отделения
6. Зачетные требования
7. Заключение
8. Список использованной литературы

Цель:

- исследование сущности физической культуры, отражающей ее главное назначение как вида культуры, как средства и способа физического преобразования деятельности человека.

Задачи:

- обозначение понятия физической культуры;
- изучение компонентов физической культуры;
- характеристика организации учебного процесса;
- выявление специфики распределения студентов по учебным отделениям;
- ознакомление с перечнем зачетных требований.



Введение

Физическая культура и спорт помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.



Физическая культура



□ это часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей 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.



А

Физическая
реабилитация

Спорт

В



Ф

Физическое
воспитание

**Компонент
ы
физической
культуры**

Физкультурное
образование



Е

Физическая
рекреация

Профессионально-
прикладная
физическая культура

С



Д



Физическое воспитание

□ это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания:

- 1 нравственной
- 2 эстетической
- 3 производственной
- 4 трудовой



Физическое воспитание



- Основным этапом в воспитании физических качеств является образовательный период в жизни человека (7 – 25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительного труда).

Физическое развитие

□ процесс изменения и становления морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

Признаки физического развития

Рост

Вес

Окружность грудной клетки

Жизненная ёмкость легких

Уровень развития физических качеств и функциональных возможностей



Спорт

- доминирующая форма проявления физической культуры. Может рассматриваться как система результатов физической культуры, стремление к физическим достижениям на основе норм и правил, тренировок и соревнований.



Спорт принято подразделять

Спорт

Спорт высших
достижений

Массовый
спорт

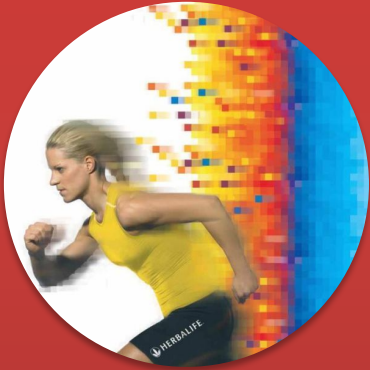
Базовый
спорт

Рекреативный
спорт

Профессионально-прикладной
спорт



В ряде исследований установлено, что у студентов, занимающихся физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается:



- определенный стереотип режима дня,
- уверенность поведения,
- высокий жизненный тонус,



- коммуникабельность,
- готовность к сотрудничеству,
- меньшая боязнь критики,
- оптимизм,
- энергия



- высокая эмоциональная устойчивость,
- выдержка,
- чувство долга,
- добросовестность,
- собранность



- успешное взаимодействие в работе, требующей постоянства, напряжения,
- свободно вступают в контакты

Задачи физического воспитания



Оздоровительная

- Соразмерное развитие всех форм и функций организма человека, содействующее укреплению здоровья и совершенствованию физических качеств



Образовательная

- Формирование жизненно важных систем двигательных умений и навыков. Овладение специальными знаниями в области физического воспитания



Воспитательная

- Оптимальное развитие двигательных способностей (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости)



Формы физического воспитания

Учебные занятия

Практические

Теоретические

Дополнительные

Внеучебные занятия

Самостоятельные

Спортивно-массовые мероприятия

Физические упражнения в режиме учебного дня



Организация учебного процесса по физическому воспитанию



Теоретический раздел

Учебный материал программы состоит из:



Практический раздел

Теоретический раздел



Включает 6 лекций

Проблемы
здорового
образа жизни

Врачебного
контроля и
самоконтроля

Профессиональ
но-прикладной
физической
подготовки

Оздоровительн
ого и лечебного
воздействия
физических
упражнений и
др.

Практический раздел



Осуществляется по результатам медицинского осмотра, контрольных проверок физического состояния студентов (их физического развития и подготовленности)

Студенты распределяются на три учебных отделения: основное, спортивное и специальное.



Учебные отделения



Основное

Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

Наполняемость групп
15-18 человек.

Спортивное

Студенты основной медицинской группы.

Наполняемость групп
от 4-5 до 12-15 человек.

Специальное

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе.

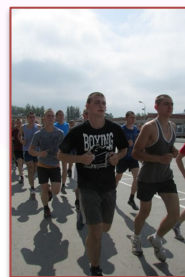
Наполняемость групп 8-12 человек.

Основное учебное отделение

Студенты распределяются в учебные группы:



Общей физической
подготовки



Профессионально-
прикладной физической
подготовки



Группы по видам спорта
(зачисляются студенты
основной медицинской группы)



Спортивное учебное отделение



Зачисляются
студенты:

А выполнившие требования
спортивной квалификации
по виду спорта

В имеющие хорошее
физическое
состояние

спортивный разряд

С

желание заниматься тем
или иным видом спорта,
культивируемом в ВУЗе

Д



Специальное медицинское отделение



Возможностей
организма

Пола

Группы
комплектуются
с учетом

Характера
заболевания

Функционального
состояния



Деление по характеру заболевания



Группа А

- Заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, хронические воспалительные процессы в почках, болезни эндокринных желез, аномалии рефракции, воспаления среднего уха

Группа Б

- Заболевания органов брюшной полости и малого таза

Группа В

- Заболевания связанные со значительными деформациями и снижениями двигательной функции

Специальное медицинское отделение



Укрепление здоровья

Повышение умственной и физической работоспособности

Учебный процесс направлен на

Устранение функциональных отклонений

Реабилитацию организма после перенесенных заболеваний

Специальное медицинское отделение

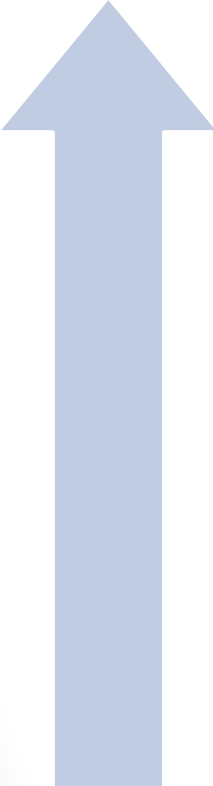


Студенты СМО, состояние которых улучшилось, на основании заключения врача переводятся в основное отделение в конце учебного года или семестра

В связи с заболеваниями или другими объективными причинами, студенты основного или спортивного отделений могут быть переведены в СМО любое время учебного года



Освобождение от занятий по физическому воспитанию



Освобождение от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья может носить только временный характер

Студенты, освобожденные от практических занятий на любой период времени, от изучения теоретического раздела программы не освобождаются и должны присутствовать на каждом занятии, выполняя теоретический раздел программы по заданию преподавателя



Зачетные требования

Зачет по физическому воспитанию является основной формой контроля знаний, умений, навыков, приобретенных в процессе занятий, тренировок, соревнований

В конце I- VIII семестра студенты сдают зачеты, предусмотренные учебной программой.



Зачетные требования



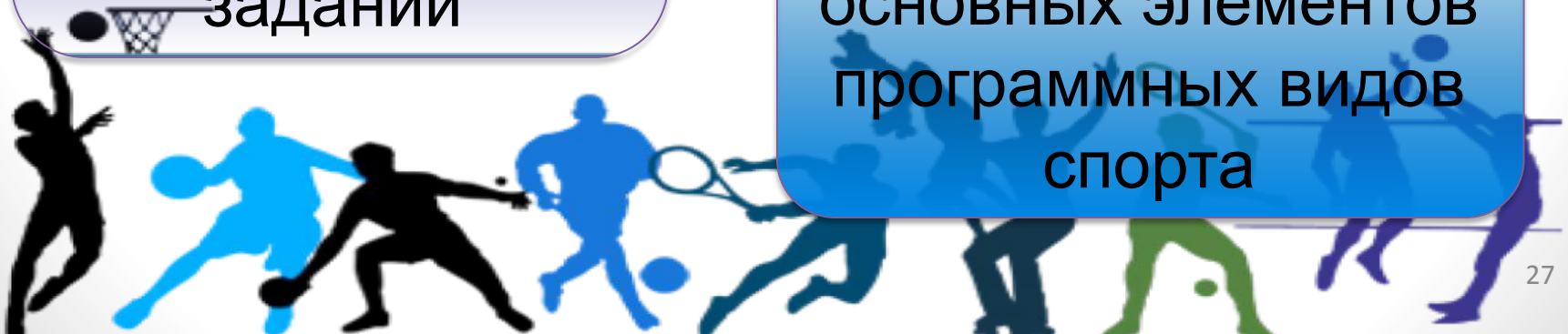
Теоретический раздел

Проводится в виде
собеседований или
выполнения
письменных
заданий

Практический раздел

Сдача контрольных
нормативов

Овладение техникой
основных элементов
программных видов
спорта





- Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на продолжительное время, сдают зачет по теоретическому разделу программы



- К выполнению зачетных требований допускаются студенты, регулярно посещавшие занятия и получившие необходимую подготовку



- В случае невыполнения студентами по объективным причинам контрольных нормативов в установленные сроки они могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения занятий

Заключение

- Таким образом, физическая подготовка студентов является одной из главных задач высших учебных заведений.
- Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.



Список использованной литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г.
2. URL: <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p77.php>
3. URL:
https://studme.org/1122121329545/meditsina/fizicheskaya_kultura_vuze
4. URL:
<https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=2998>