

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Основные понятия, связанные с физической культурой и спортом.
2. История и современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина ВПО.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей общества,

направленных на познание и преобразование физической природы человека.

Физическое развитие – процесс и уровень развития антропометрических показателей человека.

Физическая подготовка – процесс развития физических качеств

и **физическое совершенство** – оптимальный уровень физической подготовленности и физического развития человека.

- полноценное здоровье;
- высокие развитые физические качества;
- устойчивая работоспособность;
- гармоничное развитие

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на физическое совершенствование подрастающего поколения, подразумевающий: развитие физических качеств, формирование двигательных умений, знаний о физической культуре, воспитание морально-волевых качеств.

Спорт – часть физической культуры общества, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной подготовки к ней.



История физической культуры насчитывает тысячелетия



Первобытнообщинный строй.

Передача двигательного опыта, связанного с добыванием пищи, строительством жилища, защитой от врагов

Рабовладельческий строй.

(Древняя Греция, Древний Рим)

- Зарождение классической системы физического воспитания (Афины, Спарта)
- Возникновение Олимпийских игр (776 г. до н.э.)



Феодальный строй.

- Воспитание «рыцарских доблестей», рыцарские турниры, военные и спортивные игры;
- «стихийное» физическое воспитание народных масс.

Развитие физической культуры в России

1. Физическое воспитание в народном быту

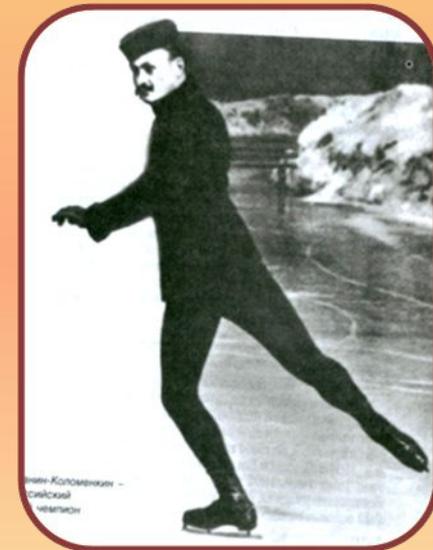
(борьба, кулачный бой, игры: городки, бабки, лапта, свайка и др., катание на санках, плавание, верховая езда)

2. Физическое воспитание в быту дворянства

(военные учебные заведения для дворян при Петре I; фехтование, верховая езда, стрельба из ружей и пистолетов, охота)

3. Развитие физического воспитания и спорта в XIX-XX вв.

- 60-80 гг. XIX века - возникновение спортивных клубов;
- 1874 г. - П.Ф. Лесгафт создает научную теорию физвоспитания (работа «Основы естественной гимнастики»);
- 1908 г. - спортсмены России участвуют в Олимпийских Играх;
- 1914 г. – более 100 спортивных клубов (50 тыс. занимающихся);
- 1925 г. – 668 тыс. физкультурников, открыты 3 физкультурных вуза;
- 1930 г. – во всех вузах введен предмет «Физическая культура»;
- 1935 г. - принята единая спортивная классификация;
- 1948 г. – СССР принят во все международные спорт. организации;
- 1952 г. – команда СССР участвует в Олимпийских Играх (Мельбурн);
- 1980 г. – XXII летние Олимпийские Игры в Москве;
- 1952-1992 гг. – спортсмены СССР бессменные победители и призёры зимних и летних Олимпиад в общекомандном зачёте.



Николай Панин-Коломенкин
первый российский
олимпийский чемпион
(Лондон, 1908 г.)

Законодательство в сфере физической культуры

Декабрь 2007 года –

Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ



Гарантирует право граждан заниматься физической культурой и спортом, объединяться в физкультурно-спортивные общества, федерации, ассоциации, клубы.

В дошкольных и образовательных учреждениях физическое воспитание является обязательным предметом и осуществляется на основе государственных программ.

Администрации учреждений, предприятий и организаций обязаны создавать работникам условия для реализации их права заниматься физкультурой и спортом.

Органы здравоохранения используют физическую культуру и спорт как средство профилактики и лечения заболеваний; осуществляют врачебный контроль за лицами, занимающимися физкультурой и спортом; создают центры оздоровления и реабилитации, врачебно-физкультурные диспансеры.

Государство поддерживает олимпийское движение через Олимпийский комитет России, который представляет страну во всех мероприятиях, проводимых международным Олимпийским комитетом.

Физическая культура как учебная дисциплина ВПО

Цель предмета «физическая культура» –
формирование физической культуры личности студента.

Физическая культура личности – достигнутый уровень в физическом совершенстве студента и степень использования приобретенных физических качеств и специальных знаний в повседневной жизни.

Показатели ФК личности:

- уровень физического развития студента;
- уровень развития физических качеств;
- объем освоенных двигательных умений ;
- знания в области физической культуры;
- устойчивые интересы и мотивы к физическому совершенству и здоровому образу жизни;
- использование опыта физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.



Система физической культуры и спорта в КГСХА

РЕКТОР

Проректор по воспитательной работе

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Заместители деканов
по спортивно-массовой работе**

**СПОРТИВНЫЙ
КЛУБ КГСХА**

**Преподаватели кафедры, руководители спортивных
секций и оздоровительных групп**

**Студенты, посещающие учебные
занятия и занимающиеся
в спортивных секциях
или оздоровительных группах,
а также активисты из числа
преподавателей академии**



Физическая культура для студентов заочного обучения

(относится к самостоятельному разделу ФГОС ВПО)

I. Лекционный курс (8 часов):

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры, физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, индивидуальный выбор видов спорта.

II. Самостоятельная работа (проработка лекционного материала, изучение материала учебных пособий, подготовка к рубежному контролю)

III. Зачет (тест-опрос по лекционному материалу).



Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Профессионально-прикладная физическая подготовка – специально-направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.



Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности

Задачи ППФП:

1. Формировать необходимые прикладные знания.
2. Осваивать прикладные умения и навыки (обеспечивают безопасность в быту и работе).
3. Воспитывать прикладные психофизические качества.
4. Воспитывать прикладные специальные качества.



Средства ППФП:

1. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из разных видов спорта.
2. Прикладные виды спорта (туризм, автоспорт и др.)
3. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
4. Вспомогательные средства (тренажеры).



На содержание ППФП влияют:

- формы и виды труда (*умственный, физический*)
- условия и характер труда (*продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения*)
- режим труда и отдыха (*как влияет на эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность, здоровье*);
- динамика работоспособности специалистов в процессе труда

Средства ППФП и методика их применения

подбираются с учетом учебного процесса на каждом факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов.

