

**Волгоградский государственный университет**

## **Лекция 3**

# **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (часть 2)**

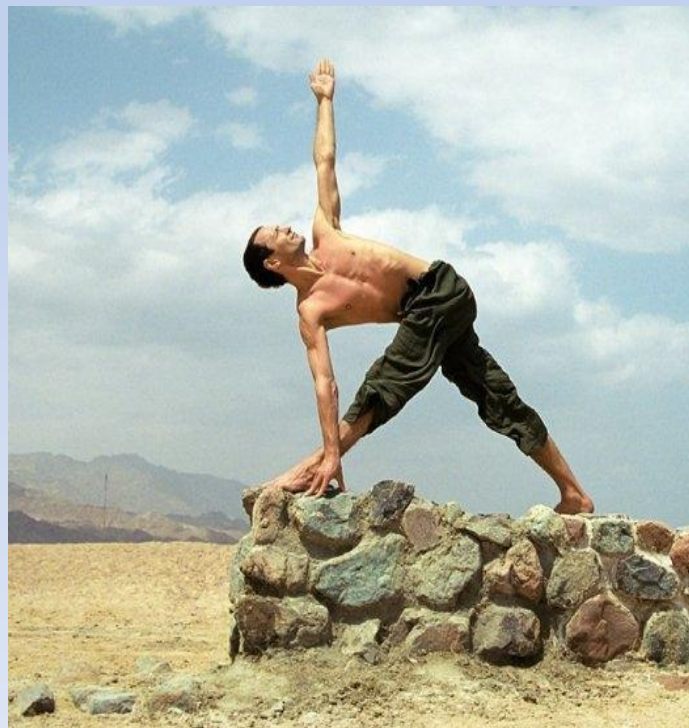
**Кафедра физического воспитания и  
оздоровительных технологий**

В процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее **биосоциальную целостность**.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется.



**Физическое совершенство** - степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, позволяющие ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи.



**Физическое совершенствование** - динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности.

Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности.



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ В ТРЕХ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ:

Определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию.



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ В ТРЕХ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ:

□ Физическая культура — основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда.



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ В ТРЕХ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ:

Отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других».



**Профессиональная направленность физической культуры личности — основа, объединяющая все остальные ее компоненты.**

**Критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности.**





## К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

- степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;
- интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);
- характер сложности и творческий уровень этой деятельности;



## К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

- выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);
- степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности;



## К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

- проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;
- уровень физического совершенства и отношение к нему;



## К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

- Владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;
- Системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;



## К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

- широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности
- организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.



**Таким образом, о сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме, проявляются личностные отношения к физической культуре, ее ценностям.**

**Сложная система потребностей личности, ее способностей предстает здесь как мера освоения физической культуры общества и мера творческого самовыражения в ней.**



# УРОВНИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

*Предминальный уровень* складывается стихийно.

Причины его лежат в сфере сознания в отношении студентов и связаны с неудовлетворенностью предлагаемой педагогами программой, содержанием занятий и внеучебной деятельности, ее смысловым и общекультурным потенциалом; осложненными межличностными отношениями с педагогом.

У студентов отсутствует потребность в познавательной активности, а знания проявляются на уровне знакомства с учебным материалом. Отрицается связь физической культуры со становлением личности будущего специалиста и процессом его профессиональной подготовки.

В мотивационной сфере доминирует негативная или индифферентная установка. На учебных занятиях такие студенты пассивны, сферу внеучебной деятельности отвергают. Уровень их физических возможностей может быть различным.

# УРОВНИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

*Номинальный уровень* характеризуется **индифферентным отношением** студентов к физической культуре и спонтанным использованием ее отдельных средств и методов под влиянием товарищей по учебной группе, досугу, эмоционального впечатления от спортивного зрелища, теле- или киноинформации.

Знания ограничены, бессистемны; смысл занятий видится лишь в укреплении здоровья, частично в физическом развитии.

Практические умения ограничены простейшими элементами — утренняя зарядка (эпизодически), отдельные виды закаливания, активный отдых; направленность — личная.

Уровень здоровья и физической подготовленности таких студентов имеет широкий диапазон. В послевузовском периоде они не проявляют инициативы в заботе о своем здоровье, физическом состоянии.



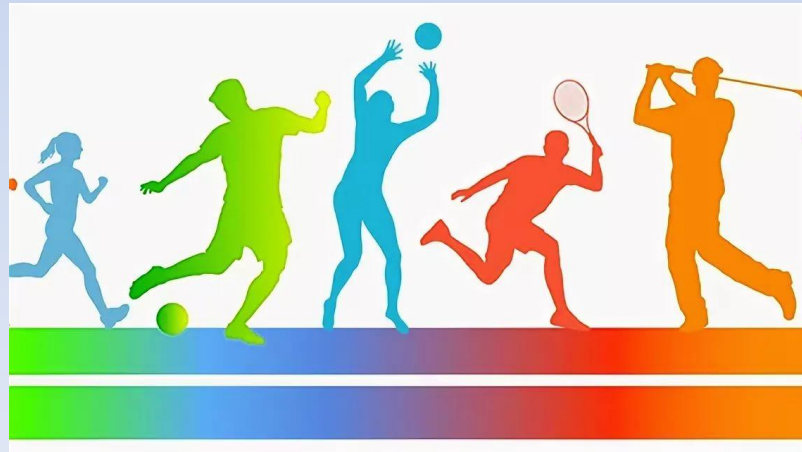
# УРОВНИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

*Потенциальный уровень* — положительно осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности. Студенты имеют необходимые знания, убеждения, практические умения и навыки, позволяющие грамотно выполнять разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем и при консультативной помощи педагогов и опытных товарищей. Познавательная активность проявляется как в сфере спортивных зрелищ, так и в освоении научно-популярной литературы.



# УРОВНИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

*Направленность «на себя».* Большое значение такие студенты придают эмоциональному общению и самовыражению в процессе занятий. Используют частичное физическое самовоспитание, руководствуясь личными мотивами. Проявляют активность в общественной физкультурной деятельности лишь при побуждении извне (педагоги, общественность, деканат). После окончания вуза проявляют физкультурно-спортивную активность, лишь попадая в благоприятную среду.



# УРОВНИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

*Творческий уровень* характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности.

Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, использования средств физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний; они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь.

*После окончания вуза проявляют инициативу самостоятельности во многих сферах жизнедеятельности.*

# УРОВНИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Границы уровней подвижны и свидетельствуют о наличии противоречий, основным из которых является несоответствие между современными требованиями к профессионально-личностному развитию будущего специалиста и его реальным уровнем. А это является движущей силой развития его физической культуры.



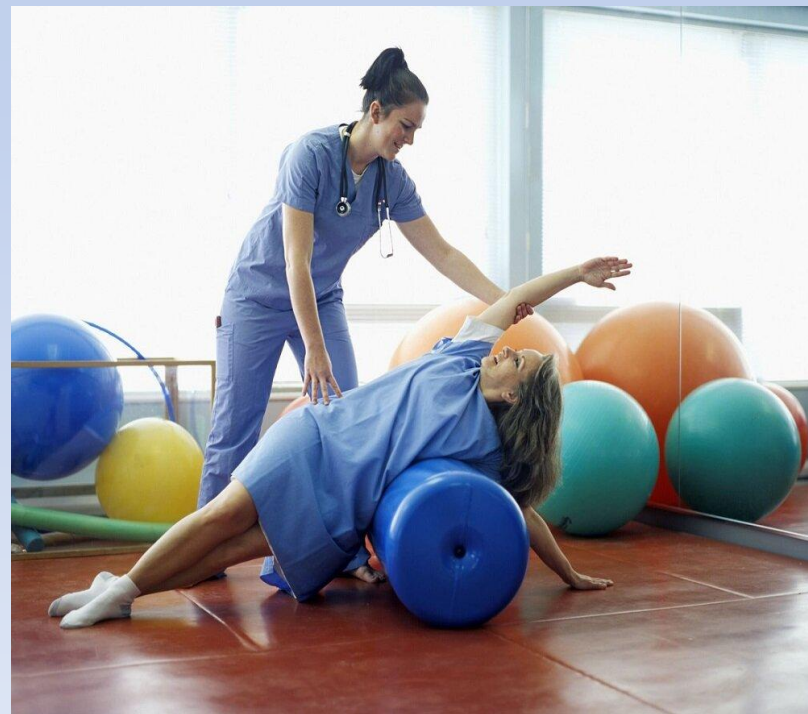
Система физической культуры направлена на организацию физического воспитания населения с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и культуры народов Российской Федерации. Система существует в государственных и общественных формах деятельности.

Физическое воспитание в образовательных учебных заведениях и дошкольных учреждениях происходит на основе государственных образовательных программ (не менее пяти часов в неделю), также используется внеучебная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа.



С обучающимися, имеющими отклонения в развитии, занятия проводятся в рамках индивидуальной программы реабилитации.

В физическом воспитании населения принимают участие учреждения дополнительного образования: спортивные школы, секции, клубы и другие внешкольные и внеучебные физкультурно-оздоровительные и спортивные организации.



Администрации учреждений, организаций, предприятий обязаны создавать работникам условия для реализации их права на занятия физической культурой, включая реабилитационные, профессионально-прикладные занятия в режиме рабочего дня, после-трудовое восстановление, профилактические занятия, спортивно-массовую работу, спортивно-оздоровительный туризм.



Администрация санаторно-курортных учреждений, домов отдыха и туристских баз **обязана создавать условия** для использования в процессе отдыха и лечения различных компонентов физической культуры, в целях укрепления здоровья отдыхающих, профилактики и лечения заболеваний.

Физическая подготовка военнослужащих и личного состава правоохранительных органов должна обеспечить выполнение ими воинского долга и основных служебных обязанностей. Командованием создаются необходимые для этого условия.





Развитие физической культуры и спорта среди инвалидов направлено на повышение их двигательной активности.

**Это неперенное условие их всесторонней реабилитации и социальной адаптации.** Этим занимаются образовательные учреждения, учреждения здравоохранения, социального обеспечения и организации физической культуры и спорта.



# ОРГАНЫ УПРАВЛЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЕМ (ГОСУДАРСТВЕННЫЕ, НА ПРЕДПРИЯТИЯХ, В УЧРЕЖДЕНИЯХ)

- используют физическую культуру как средство профилактики и лечения заболеваний;
- осуществляют врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в том числе спортивно-оздоровительным туризмом;



## ОРГАНЫ УПРАВЛЕНИЯ (ГОСУДАРСТВЕННЫЕ, НА УЧРЕЖДЕНИЯХ)

## ЗДРАВООХРАНЕНИЕМ ПРЕДПРИЯТИЯХ, В

- организуют и проводят подготовку и повышение квалификации специалистов здравоохранения,
- создают центры и пункты оздоровления и реабилитации средствами физической культуры, диагностико-консультационные пункты и кабинеты, врачебно-физкультурные диспансеры.



Работники физической культуры и спорта **обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий,**

□ не наносить вред здоровью и ущерб чести и достоинству участников и зрителей,

□ не проявлять жестокости и насилия.

К судейству спортивных соревнований допускаются лица, прошедшие специальную подготовку и аттестованные спортивными федерациями как судьи по виду спорта.



## Техника безопасности на уроках физической культуры



**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ И НА СПОРТПЛОЩАДКЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ САМОМУ И НЕ ТРАВМИРОВАТЬ СВОЕГО ТОВАРИЩА.

ЗАПОМНИ, ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ И ЧТО НЕ НУЖНО ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИКУЛЬТУРОЙ.

**НЕОБХОДИМО:**

1. Заниматься только в спортивной форме и обуви. Очки закреплены резинкой.
2. Входить в зал только в присутствии учителя.
3. Выполнять упражнения только по команде.
4. Если упражнение выполняется всеми по очереди, не спешить, подражать, когда товарищ выполнит его и освободит место.
5. Во время игры соблюдать дисциплину, выполнять указания судьи, преподавателя, капитана команды.
6. Выходить из зала во время занятий только с разрешения учителя.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Весь оставшийся день после урока физкультуры ходить в спортивной форме и обуви. Переденесите!
2. Заниматься с часами и браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.
3. Устраивать и переносить снаряды без разрешения учителя.
4. В спортивном зале заниматься на скачках без учителя или тренера.
5. Бросаться мячами, а также твердыми предметами и спортивными снарядами.
6. Ставить подножки, толкаться, отталкивать друг друга работ во время выполнения упражнений.
7. Входить в зал с мобильным телефоном, плеером и жвачкой.

При возникновении чрезвычайной ситуации (повышение исторической тревоги, землетрясение, возгорание) немедленно сообщить об этом учителю и действовать в соответствии с его указаниями.

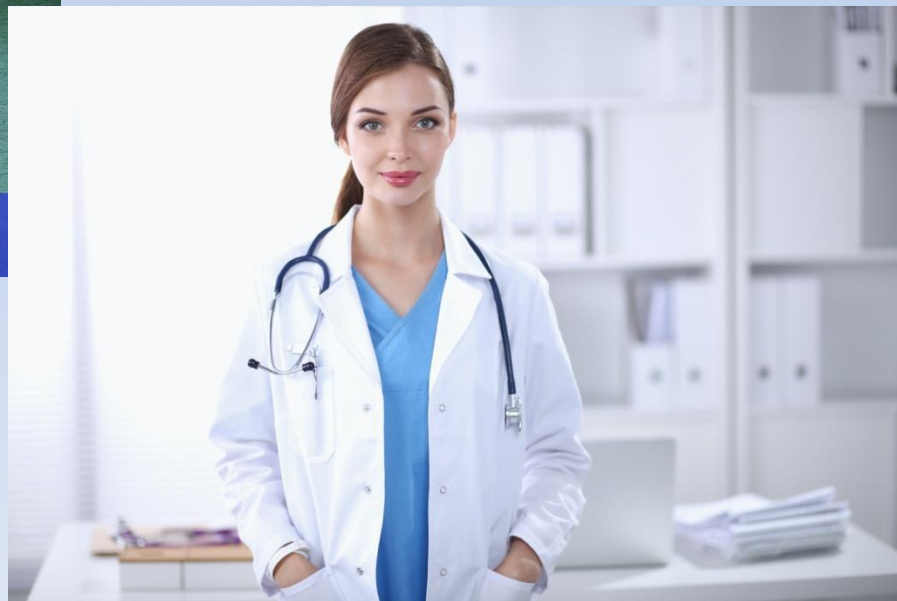
Чтобы подготовить спортсменов высокого класса, создаются специализированные организации (государственные, муниципальные, негосударственные, в том числе частные и общественные). **Граждане имеют право заниматься профессиональным спортом в качестве спортсменов или судей.** Нельзя использовать с целью достижения спортивных результатов приемы, способы и средства, запрещенные в спорте регламентирующими документами, утвержденными спортивными организациями и объединениями.



**К профессиональной педагогической деятельности в области физической культуры и спорта допускаются лица, имеющие документ установленного образца о профессиональном образовании по специальности, выданный образовательным учреждением, или разрешение, выданное государственным органом управления физической культурой и спортом.**



К профессиональной деятельности в области лечебной физической культуры допускаются лица, имеющие профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт» или медицинское образование.



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза.





Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает его очеловечивание, выдвигание личности студента в качестве **главной ценности педагогического процесса.**



**Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным.**



**Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.**



**Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям. Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств.**



Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль **образованности личности, ее самоценности**. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения. Они отражают наиболее действенные и долговременные результаты образования по физической культуре.



## Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре

Под ценностями понимаются предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей.

Они формируются в процессе усвоения личностью социального опыта и отражаются в ее целях, убеждениях, идеалах, интересах. В них отражены представления студентов, о желаемом. В формировании определенных ценностей, способных удовлетворить потребности студентов, проявляется единство физического, психического и социального развития личности.



**В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как:**

- материальные** (условия занятий, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества);
- физические** (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность);
- социально-психологические** (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции);
- психические** (эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки);
- культурные** (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет).

**Ценностные ориентации студентов** рассматриваются как способы, с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости.

В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности.

Характер же направленности в самой деятельности чаще зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей, определяющая действительность отношений индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется.

Одни объекты могут вызывать **эмоциональную (чувственную)**, другие — **познавательную**, третьи — **поведенческую активность**.



## Исследования М.А. Арвисто позволили выделить три ранга ценностных ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности (табл. 1.)

Ценностные ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности, %

Ранг	Ценностные ориентации	Эмоциональная	Рациональная
		Что в физической культуре и спорте вам нравится?	Какую пользу для себя вы видите в физической культуре и спорте?
1	2	3	4
1	Физическое Я	13,8	41,1
	Самоактуализация	38,4	6,9
	Морально-волевые качества	7,5	13,1
	Функциональное содержание	19,2	10,8
	Чувство долга	2,2	0,9
2	Общение	4,7	4,6
	Социальное признание	0,4	5,1
	Красота	0,8	1,0
3	Знания	2,0	5,9
	Материальные ценности	0,4	5,1
	Аспекты сексуального поведения	0,8	1,0

В таблице ценностные ориентации представлены с точки зрения различных компонентов регуляции деятельности.

**Эмоциональный компонент** основывается на привлекательности, а **рациональный** на полезности, они дополняют друг друга и деятельность регулируют вместе, хотя между ними существует определенное несоответствие.

Данные таблицы показывают, что ценности, связанные с **физическим Я** (физические качества, здоровье, телосложение), с **функциональным содержанием деятельности** (высокая подвижность, физические нагрузки, эмоциональные переживания), с **актуализацией** (успех, самовыражение, самоутверждение), с **морально-волевыми качествами** (воля, настойчивость), с **чувством долга**, составляют главный ранг.

Поэтому в физкультурно-спортивной деятельности этим ценностям необходимо уделять особое внимание, чтобы не ослабевала ориентация на эту деятельность.

# ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

- **преобразовательно-созидательную**, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;



**Интегративно-организационную,** характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;



**Проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;**



**Проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры. Активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;**



**Ценностно-ориентационную.** В процессе ее реализации формируются профессионально - и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;



**Коммуникативно-регулятивную,** отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;





**Псоциализации**, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств. Изучение социальных функций физкультуры в вузе позволит глубже понять содержание учебной дисциплины **«Физическая культура»**, зафиксированной в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Примерной она названа потому, что отражает только требования «Стандарта», но в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий.

**Социализации**, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств. Изучение социальных функций физкультуры в вузе позволит глубже понять содержание учебной дисциплины **«Физическая культура»**, зафиксированной в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Примерной она названа потому, что отражает только требования «Стандарта», но в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий.

Чтобы достичь цели физического воспитания — **сформировать физическую культуру личности**, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- **понимать** роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- **знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- **формировать** мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

**П**овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

**П**обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

**П**риобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала:**

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.



**Теоретический материал** формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.



**Практический раздел учебного материала состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного:**

Первый подраздел обеспечивает операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей.

**Примерная тематика занятий может включать:**

- методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания;
- методические основы занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- основы методики самомассажа;
- методику корригирующей гимнастики для глаз;
- овладение методами оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и другие, соотнесенные с содержанием соответствующей тематики лекций.

**Важное условие закрепления и совершенствования этих методов — многократное воспроизведение в условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.**

**Освоение второго учебно-тренировочного подраздела помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить самодеятельность в физической культуре и спорте.**

**Содержание занятий базируется на широком использовании знаний и умений в том, чтобы применять средства физической культуры, использовать спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности.**



На них студенты учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретают опыт совершенствования к коррекции индивидуального, физического развития, учатся использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма, овладевают средствами профессионально-прикладной физической подготовки.



В процессе занятий создаются условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности.



**Контрольный раздел занятий** обеспечивает **оперативную, текущую и итоговую информацию** о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

**Оперативный контроль** создает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, вида учебной работы.

**Текущий** позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

**Итоговый контроль** (зачет) выявляет уровень сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней путем комплексной проверки.

## Обязательные тесты физической подготовленности

студентов основного и спортивного учебных отделений

Тест на скорость, силу и выносливость	Оценка в очках				
	э	4	3	2	1
<i>Мужчины</i>					
Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Подтягивание на перекладине (число раз)	15	12	9	7	5
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
<i>Женщины</i>					
Бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание туловища из положения лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены (число раз)	60	50	40	30	20
Бег 2000 м (мин, с)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.10

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке, а также для студентов специального учебного отделения **определяет кафедра физического воспитания.**

Аттестация проводится в форме контрольного тестирования по теоретическому и методико-практическому содержанию программы. Студент, завершающий обучение по дисциплине «Физическая культура», должен:

- П**онимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- З**нать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- П**иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни!

**В спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта (системам физических упражнений), зачисляют студентов, проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе.**

**Студенты этого отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий, но с обязательным выполнением в установленные сроки зачетных требований.**



Перевести студента из одного учебного отделения в другое можно **по его желанию** только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение на основе медицинского заключения может **производиться в любое время учебного года.**

При проведении зачетов студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, **осваивают теоретический курс** и выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

ПРОТОКОЛ ЗАКЛЮЧЕНИЯ КЛИНИКО-ЭКСПЕРТНОЙ КОМИССИИ

Ф.И.О. *Александр Николаевич Александров* дата рождения *11.01.1990*

Клинический диагноз и его осложнения  
*Психическое расстройство шизофренического спектра*

Решение комиссии  
*8/1999/490-7559*

Подпись члена комиссии: \_\_\_\_\_  
Президент КЭК: \_\_\_\_\_  
Зав. отделением: \_\_\_\_\_  
Лечащий врач: \_\_\_\_\_

Дата: *12.01.2019*



**В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.**

**Учебные занятия проводятся в форме:**

- теоретических, практических, контрольных;**
- элективных методико-практических и учебно-тренировочных занятий;**
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций;**
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя;**

**Внеучебные занятия организуются в форме:**

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;**
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;**
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;**
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**