

Волгоградский государственный университет

Лекция 3

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

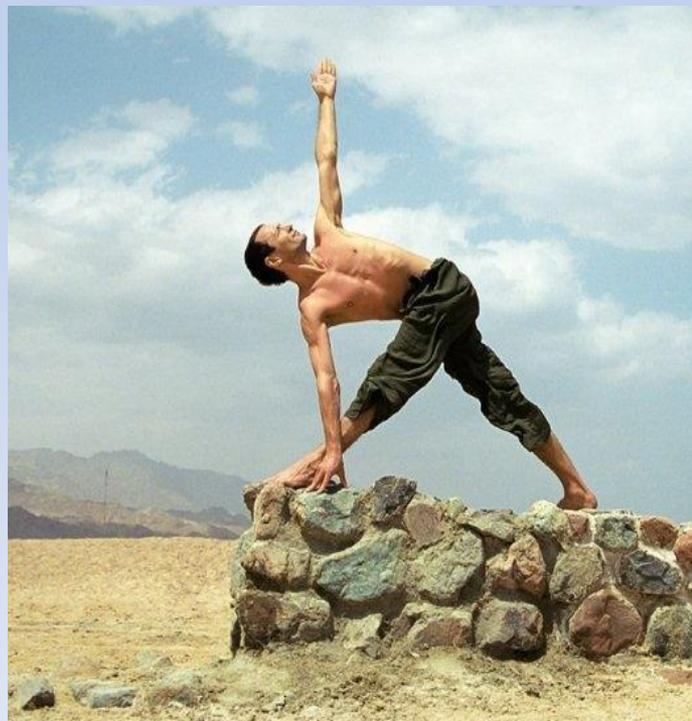
**Кафедра физического воспитания и
оздоровительных технологий**

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.

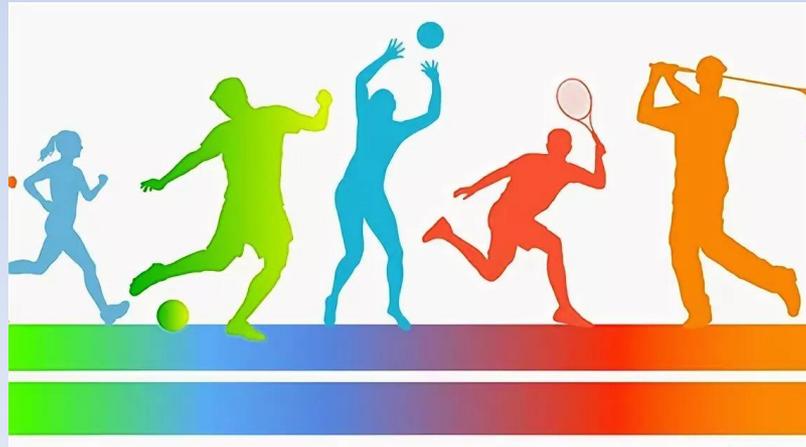
УРОВНИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

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.



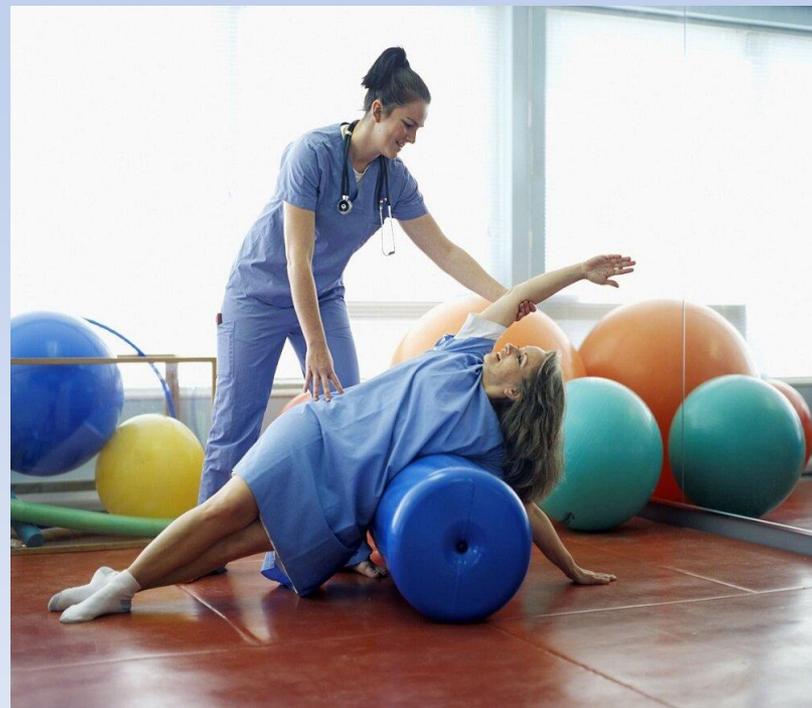
Система физической культуры направлена на организацию физического воспитания населения с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и культуры народов Российской Федерации. Система существует в государственных и общественных формах деятельности.

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. Переденитесь!
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 скамьях 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:

- **преобразовательную-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.

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.

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;

□ 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;

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

□ приобрести 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, организованным 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!