

Ставропольский государственный медицинский университет

Кафедра физического воспитания и адаптивной
физической культуры

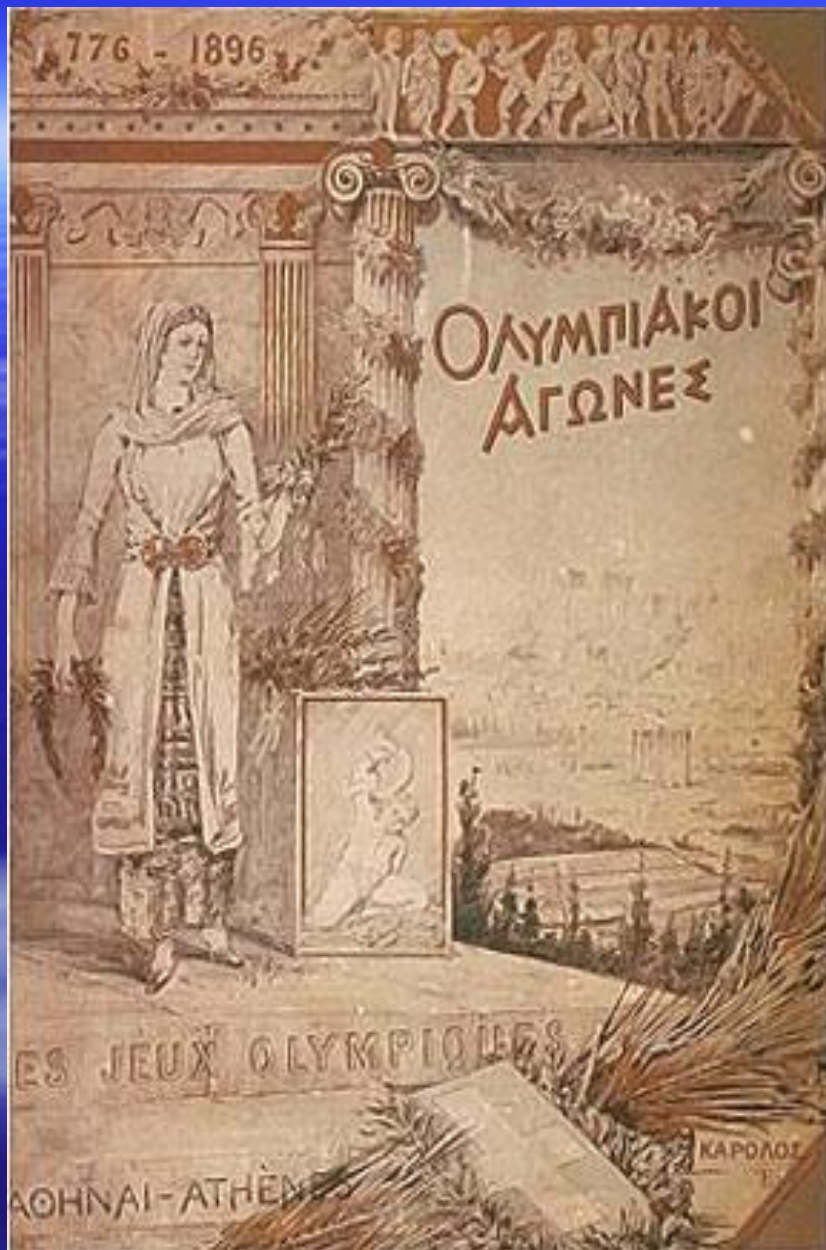
**Физическая культура в
общественной и
профессиональной подготовке
студентов**

План:

- 1. Физическая культура как вид общей культуры
- 2. Возникновение термина «физическая культура»
- 3. Общие понятия теории физической культуры
- 4. Физическая культура как вид культуры общества
- 5. Физическая культура как часть культуры личности
- 6. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи
- 7. Организация физического воспитания в вузе
- 8. Основные положения и требования учебной программы по физической культуре для ВУЗов
- 9. Цель, задачи и формы организации физического воспитания
- 10. Комплексное совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки
- 11. Содержание работы учебных отделений

Усвоение культуры осуществляется с помощью научения. Культура создается, культуре обучаются. Поскольку она не приобретаемая биологическим путем, каждое поколение воспроизводит её и передает следующему поколению.





Термин «культура» весьма многозначен. В специальной и художественной литературе можно встретить многие десятки его толкований. Так, в обыденной жизни под культурой обычно понимается уровень образованности и воспитанности человека, в отличие от невежества и невоспитанности. Для эстетики культура - это многочисленные произведения профессионального искусства и народного творчества. В общественной жизни широко применяются такие понятия, как «культура мышления», «культура речи», «политическая культура», «культура производства» и др.

Термин «физическая культура»

- Английское «Physical culture» – физическое развитие.
- Немецкое «Körper Kultur» – культура тела, красота и сила.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, это процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы. Это есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

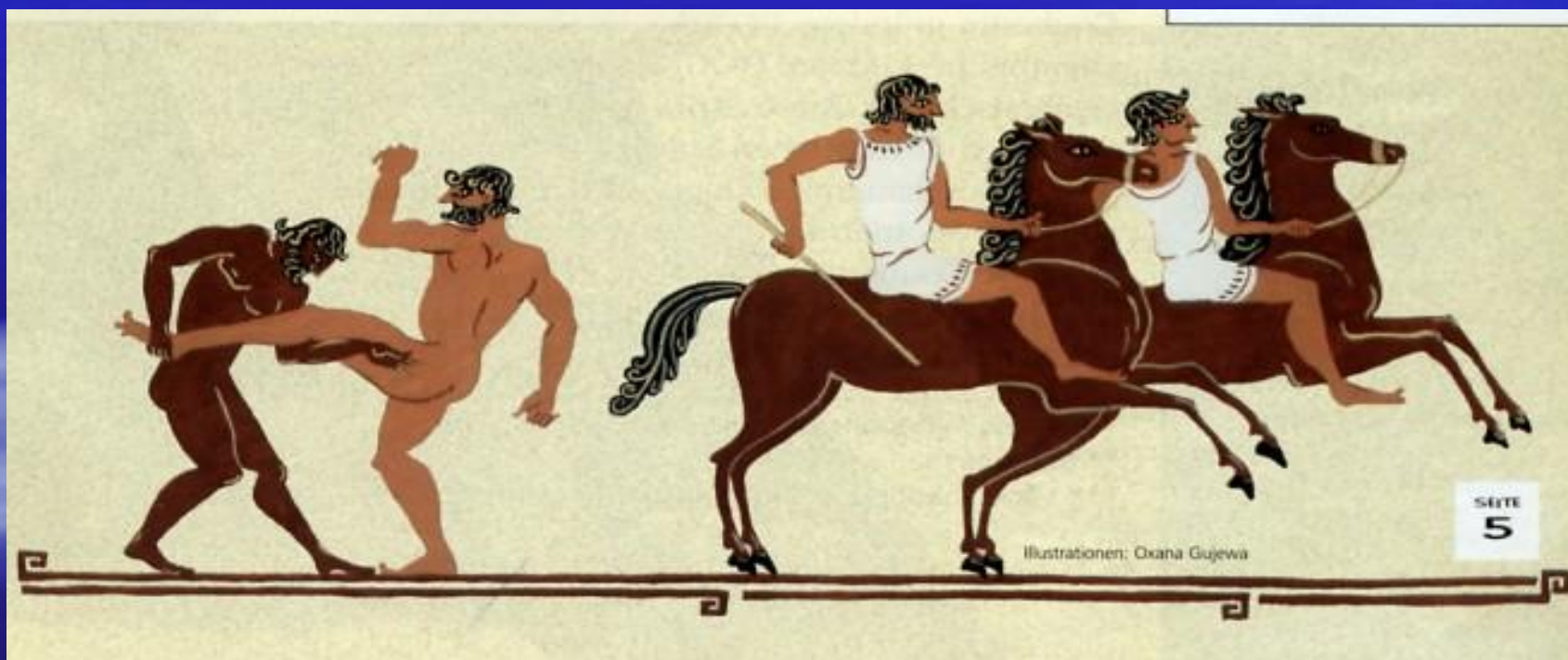




Под **материальными ценностями** понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей (включая их спортивные достижения).

Под **духовными** – социальные, специальные научные и практические достижения, обеспечивающие идеологическую, научную и организационную направленность системы физической культуры.

Физическое воспитание - процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, склонностей.



Спорт - вид физической культуры: игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.



Физическая рекреация

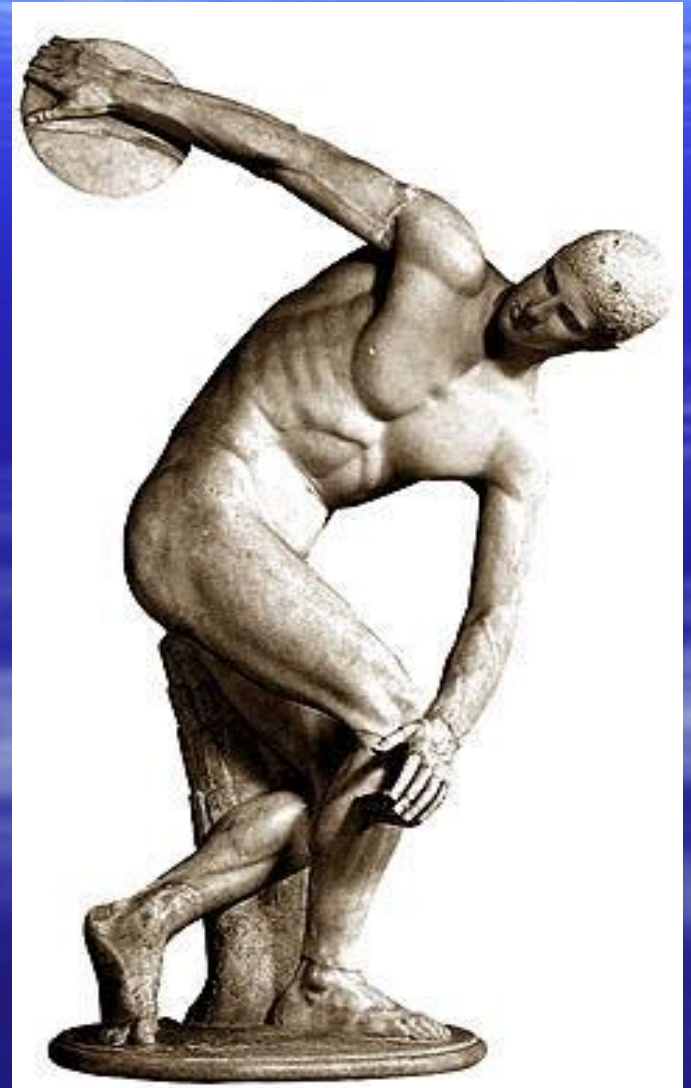
- вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры, представляет собой рекреативную деятельность.

**Физическая
подготовка** — вид
физического
воспитания: развитие
и совершенствование
двигательных навыков и
физических качеств,
необходимых в
конкретной
профессиональной или
спортивной
деятельности.



- Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.



Основное средство физической культуры

- Физические упражнения – движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.



Задачи физического воспитания:

- Образовательные
- Оздоровительные
- Воспитательные



Учебные занятия:

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

Внеучебные занятия:

- - физические упражнения в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минуты бодрости»);
- - занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физкультурным интересам;
- - самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- - массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Структура учебно-тренировочного занятия

- Вводная часть занятия сводится к организации занимающихся (построение), созданию рабочей обстановки.
- Подготовительная часть занятия. Разминка обеспечивает преодоление периода выработки.
- Основная часть занятия. Выполняются главные задачи, стоящие перед данным занятием.
- Заключительная часть занятия. Эта часть занятия направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

- развитие и совершенствование средствами физической культуры физических и психических качеств, необходимых будущему специалисту;
- овладение знаниями и прикладными двигательными навыками, способствующими освоению профессии;
- составление и выполнение тренировочных программ для самостоятельных занятий с элементами упражнений прикладного характера, встречающихся в производственной деятельности;
- воспитание средствами физической культуры и спорта специальных волевых и организаторских качеств, эмоциональной устойчивости, сосредоточенности, необходимых будущим руководителям производства.

Студенты обязаны:

- систематически посещать учебные занятия по физическому воспитанию;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития;
- выполнять необходимые тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности;

- активно овладевать знаниями по основам теории и методики физического воспитания;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- самостоятельно выполнять физические упражнения, регулярно заниматься утренней и производственной гимнастикой, спортом и туризмом, соблюдать необходимый недельный двигательный режим;
- укреплять здоровье, повышать свою физическую подготовленность, совершенствовать спортивное мастерство;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, между вузами.

Благодарю за внимание

