**Реферат на тему: Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-v-rezhime-uchebnogo-truda-byita-otdyiha-studentov#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Основные понятия](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-v-rezhime-uchebnogo-truda-byita-otdyiha-studentov#%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F%C2%A0%C2%A0)
3. [Цель, задачи и функции физического воспитания студентов](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-v-rezhime-uchebnogo-truda-byita-otdyiha-studentov#%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D1%8C,%20%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8%20%D0%B8%20%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2)
4. [Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-v-rezhime-uchebnogo-truda-byita-otdyiha-studentov#%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BE%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B5%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5)
5. [Формы организации занятий по физическому воспитанию в вузе](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-v-rezhime-uchebnogo-truda-byita-otdyiha-studentov#%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%B2%20%D0%B2%D1%83%D0%B7%D0%B5)
6. [Программа физического воспитания студентов](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-v-rezhime-uchebnogo-truda-byita-otdyiha-studentov#%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2)
7. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-v-rezhime-uchebnogo-truda-byita-otdyiha-studentov#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
8. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-v-rezhime-uchebnogo-truda-byita-otdyiha-studentov#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Физическая культура - это особая самостоятельная область человеческой культуры. Это особый процесс, направленный на физическое совершенствование человека. Физическая культура влияет на все жизненно важные аспекты человека. Кроме того, он удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечениях, в некоторых формах самовыражения личности посредством социально активной полезной деятельности.

В основе физической культуры лежат физические нагрузки в виде физических упражнений, позволяющие сформировать необходимые навыки и умения, физические возможности, сохранить здоровье и работоспособность.

Физическую культуру можно рассматривать как особую культуру, результаты которой полезны для общества и личности. В общественной жизни, в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневной жизни, здорового отдыха, физическая культура проявляет свое образовательное, воспитательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого рода социальное направление как физкультурное движение - совместная деятельность людей по использованию и распространению ценностей физической культуры.

Физическая культура - это гуманистическая дисциплина, направленная на развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил. Он охватывает те свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческих действий, чувств и общения, физического и духовного, работы и отдыха. Достигнув такой гармонии, человек обеспечивает себе социальную стабильность, продуктивную вовлеченность в жизнь и работу, а также создает ему душевный комфорт.

Когда человек активно использует различные физические упражнения, его физическое состояние улучшается и улучшается. Физическое улучшение можно рассматривать как динамическое состояние. Он характеризует стремление человека к целостному развитию посредством определенного вида спортивной деятельности. Это обеспечивает выбор средств, наиболее полно соответствующих ее социально-психологическим характеристикам, раскрытию и развитию от ее личности. Поэтому физическое совершенство - это не просто желаемое качество будущего специалиста, а необходимый элемент его личностного строения.

Результатом физкультурной деятельности является физическая подготовленность, определенное совершенствование моторики и умений, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую входят студенты, является одним из действенных механизмов слияния общественных и личных интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Его особым стержнем являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащая ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. В то же время происходит трансформация социального опыта в черты личности и трансформация его сущностных сил во внешний результат. Общий характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности человека.

Таким образом, физическая культура - это тип культуры общества, продукт деятельности общества, средство и метод физического совершенствования людей и практического выполнения социальных обязанностей в обществе.

В процессе физического воспитания в университете студент должен приобрести высокие моральные и физические качества, сохранить и укрепить свое здоровье. В результате должен получиться высококвалифицированный и гармонично развитый специалист.

**Основные понятия**

**Физическая культура**- сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, созданных и используемых обществом с целью физического и интеллектуального развития способностей человека, повышения его физической активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации. посредством физического воспитания, физического воспитания и физического развития.

Физическое воспитание является органической составляющей общего образования - образовательного, педагогического процесса, направленного на усвоение человеком личностных ценностей физической культуры. Целью физического воспитания является формирование физической культуры человека, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал.

**Физическое развитие** - это комплекс морфологических и функциональных показателей, которые тесно связаны с физической работоспособностью и уровнем биологического состояния человека в данный момент времени.

Физическая и функциональная подготовленность - это результат физических тренировок, достигнутых в овладении моторикой. В развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, за счет повышения уровня активности его функциональных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и др.

Профессиональная направленность физического воспитания - использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительной, качественной работе с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей выбранной профессии, что способствует высокая работоспособность специалиста.

Физическое развитие - это естественный биологический процесс формирования и изменения морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, улучшающийся под влиянием физического воспитания.

Физическая культура человека - это тип культуры личности, результат реализации социальной программы физического развития, служащий средством и способом выполнения человеком социальных обязанностей.

Здоровый образ жизни (здоровый образ жизни) - это образ жизни, направленный на предотвращение болезней и укрепление здоровья. Понятие здоровый образ жизни до сих пор не определено однозначно. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, неотъемлемую часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека и мотивации. Есть и другие точки зрения, но между ними нет четкой границы, поскольку они направлены на решение одной проблемы - улучшение здоровья человека.

Осуществление терапии (исправлению физической культуры) представляет собой метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку в лечебных и профилактических целях. Этот метод основан на использовании основной биологической функции тела - движения. Методика строго дозированных упражнений на фоне правильного дыхания.

**Цель, задачи и функции физического воспитания студентов**

Количество студентов в России с каждым годом увеличивается. В соответствии с законодательством высшее учебное заведение, решая задачи профессионального обучения, также должно обеспечивать физическую подготовку студентов. Поэтому физическое воспитание студентов рассматривается как неотъемлемая, наиболее важная часть общего образования студентов.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения этой цели предусмотрено решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и развлекательных задач:

Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовка ее к профессиональной деятельности.

Знание научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, отношения к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самообразованию, потребности в регулярных физических упражнениях и занятиях спортом.

Овладение системой практических навыков и умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и личностных качеств, самоопределение в физической культуре.

Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Роль физического воспитания и других форм целевого использования физической культуры в вузах многогранна. Технологический прогресс, стремительное развитие науки и постоянно растущее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебную работу студента все более интенсивной и насыщенной. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации образа жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этим посредством физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Решая конкретные задачи, физическое воспитание студентов играет одновременно существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит весомый вклад в подготовку высокообразованных и всесторонне развитых специалистов.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения в вузе специалистов связано, в частности, с тем, что режим работы студента характеризуется малоподвижностью, равномерностью рабочей позы на 10- 12 часов. Физические нагрузки в этих условиях являются основным фактором противодействия негативным последствиям отсутствия физической активности, а также психического и нервно-эмоционального стресса. При этом время, затрачиваемое на физические упражнения, компенсируется увеличением общей работоспособности, в том числе умственной работоспособности.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

**В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:**

* Укрепление здоровья средствами физической культуры, формирование потребности в поддержании высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизация здорового образа жизни.
* Освоение студентами теоретических знаний, спортивно-прикладных навыков и умений
* Повышение уровня физической подготовки
* Улучшение психомоторных способностей, обеспечение высокой результативности профессиональных и технических действий.
* Создание системного комплекса знаний, теоретических основ и практических навыков для реализации учащимися их потребности в физических нагрузках и физическом совершенствовании на производстве, в повседневной жизни, в семье и рациональная организация свободного времени с творческим развитием всех ценностей. физическая культура
* Создание условий для полной реализации творческих способностей ученика.
* Нравственное, эстетическое, духовное и физическое развитие студентов в процессе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

**Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте**

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена ​​в вузах как учебная дисциплина и важнейшая составляющая целостного развития личности. Физическая культура является обязательным разделом в гуманитарной составляющей обучения и является неотъемлемой частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающегося на протяжении всего периода обучения.

**Физическое воспитание студентов регулируется следующими законодательными, инструктивными и программными документами, определяющими основную направленность, объем и содержание занятий по физическому воспитанию в вузах:**

* Федеральный закон О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ.
* Приказ Минобрнауки России Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования от 01.12.99 № 1025
* Приказ Минобрнауки России Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 № 686
* Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждено приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

Процесс физического воспитания в высших учебных заведениях осуществляется в соответствии с государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, которые предъявляют требования к обязательному минимальному содержанию и уровню подготовки выпускников вузов по дисциплине Физическая культура. На основе государственных образовательных стандартов высшие учебные заведения самостоятельно, с учетом Типовой учебной программы физического воспитания, местных условий и интересов обучающихся, определяют формы физического воспитания и средства физического воспитания (не менее пяти часов в неделю).

На учебную дисциплину Физическая культура во всех государственных образовательных стандартах в цикле общегуманитарных и социально-экономических дисциплин отводится фиксированный минимум времени - 400 академических часов. По решению ученого совета вуза с учетом предложений кафедры физического воспитания этот объем может быть дополнен часами факультативных и факультативных занятий по физической культуре от одного до трех часов в неделю для занятий спортом или система физических упражнений по выбору студента. Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни - одна из основных задач вузов. Эта задача возлагается на администрацию и каждого научно-педагогического работника.

**Формы организации занятий по физическому воспитанию в вузе**

Физическая культура в университете осуществляется на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеурочное время.

**Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах:**

* Учебные занятия
* Предусмотрено учебной программой и расписанием вуза. Есть теоретические и практические занятия.
* Теоретическая: лекции, методические семинары, консультации, интервью.
* Практические: мастер-классы, консультации, зачетные соревнования, контрольные испытания, соревнования по общефизической подготовке и выбранному виду спорта.
* Внешкольные мероприятия.

Они являются продолжением и дополнением тренировочных занятий, которые являются основной формой. На факультативных занятиях улучшается физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, подготовка студентов к общественным физкультурно-спортивным занятиям.

Физические упражнения в режиме школьного дня. Они включают утреннюю зарядку, вводную гимнастику, перерывы по физической культуре, дополнительные занятия и др. Перерывы по физическим тренировкам проводятся после первых 4 аудиторных или практических занятий. Их продолжительность 8-10 минут. Физические упражнения в течение учебного дня выполняют функцию активного отдыха.

Организованное обучение студентов вне аудитории. В спортивных секциях, в группах общефизической подготовки, аэробики, шейпинга и др. Такие занятия проводятся под руководством учителя физической культуры и спорта.

Самостоятельная занятость. Студенты занимаются физическими упражнениями в свободное время на основе полной добровольности и инициативы (по желанию) или по указанию преподавателя (домашнее задание).

Спортивно-массовые мероприятия и спортивные мероприятия. Проводится по выходным в течение учебного года и во время каникул.

К ним относятся пешие походы, спортивные праздники, дни здоровья, спортивные дни, соревнования по календарю межвузовских и внутривузовских мероприятий.

Таким образом, помимо решения учебных и воспитательных задач, физическое воспитание во внеурочное время призвано повысить физическую активность учащихся: повысить профессионально-прикладную подготовленность и оптимизировать учебную успеваемость за счет снятия нервно-эмоционального напряжения.

**Программа физического воспитания студентов**

Физическое воспитание в режиме работы студентов регулируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством образования Российской Федерации. Государственная программа физического воспитания определяет объем физкультурных знаний, моторики и умений, а также уровень развития физических качеств, что является обязательным для студентов всех вузов.

**Учебная дисциплина Физическая культура как обязательный минимум включает следующие разделы:**

* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов,
* Социально-биологические основы физической культуры,
* Основы здорового образа жизни и образа жизни,
* Системы оздоровления и спорт (теория, методология и практика),
* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцируется на теоретический (формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношения к физической культуре), практический и контрольный (определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов). разделы программы. **Практическая, в свою очередь, состоит из двух подразделов:**

* Методологические и практические (обеспечивающие систематическое усвоение методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения образовательных, профессиональных и жизненных целей личности).
* Учебно-тренировочная (способствующая приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности по физической культуре и спорту в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей) и контрольная (определение дифференцированных и объективных рассмотрение процесса и результатов учебной деятельности студентов).

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных заведений, который направлен на решение конкретных задач физического воспитания студентов. **Содержание занятий на всех учебных факультетах включает разделы:**

* Гимнастика.
* Легкая атлетика.
* Плавание.
* Горные лыжи.
* Туризм.
* Спортивные игры.
* Стрельба.

Профессиональная направленность учебного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя соединительную, координирующую и активирующую функции. В условиях свободы выбора деятельности обучающегося и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки программный материал включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательную (базовую), обеспечивающую формирование основ физической культуры человека, и вариативную, на основе основного, дополняя его и учитывая индивидуальность каждого ученика, его мотивы, интересы., потребности, региональные условия и традиции культурного развития. На этой основе предусмотрено построение различных по направленности и содержанию факультативных и факультативных курсов, в том числе авторских, интегративных и других.

Теоретический раздел. Материал раздела предусматривает усвоение студентами системы научных, практических и специальных знаний, необходимых для понимания естественных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, возможности их адаптивного, творческого использования. для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при осуществлении образовательной, профессиональной и социокультурной деятельности.

**Содержание обязательных лекций в обобщенном виде должно включать:**

* Основные понятия и термины,
* Ведущие научные идеи,
* Основные законы, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними,
* Тематическая информация и научные факты, которые объясняют и формируют убеждения.

По некоторым темам лекции включают рекомендации по предметно-систематическому использованию полученных знаний и приобретению практического опыта занятий выбранным видом спорта или системой физических упражнений. Обязательный лекционный материал может быть дополнен теоретическими занятиями, тематика которых определяется вузом самостоятельно. Для каждой лекции Департамент физического воспитания должен предоставить студентам список рекомендованной (доступной) литературы.

**Знания передаются преподавателями кафедры в виде лекций. Курс лекций читается по следующим темам:**

* Физическая культура и спорт в вузах РФ,
* Организация и управление физическим воспитанием в вузах,
* Здоровый образ жизни,
* Медицинский контроль в системе физического воспитания,
* Профессионально-прикладная физическая культура и др.

Кроме того, студенты получают и углубляют свои знания на практических занятиях и путем самостоятельного изучения рекомендованной литературы.

Практический раздел. Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и личностных качеств, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта в ней, что обеспечивает возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.... Этот раздел программы реализуется в виде практических и учебных занятий.

Практическая часть предусматривает как тренировку лиц, занимающихся новыми двигательными действиями, так и воспитание физических качеств.

Как было сказано выше, практический раздел состоит из двух подразделов: методического и практического и учебно-тренировочного.

Методические и практические занятия. Предусматривает освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных навыков и умений средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена ​​на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения могут быть использованы как формы методических и практических занятий, в процессе которых степень готовности студентов к практическому усвоению определенного раскрыта методология. Каждое методическое и практическое занятие соответствует соответствующей теоретической теме.

Учебно-тренировочные занятия. Направлен на приобретение опыта творческой практической деятельности, достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самодеятельности с целью достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и личностных качеств.

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитию и совершенствованию психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, определяются в рабочей программе по учебной дисциплине кафедрой физического воспитания каждого вуза самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств: выносливости, силы, скорости движения, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительные системы физических упражнений. В классе могут использоваться тренажеры и компьютерные обучающие системы. Практический учебный материал для специальной учебной кафедры разработан кафедрами физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, включает специальные средства для устранения отклонений в самочувствии, физическом развитии и функциональном состоянии организма. Его реализация требует индивидуально дифференцированного подхода в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и степени выраженности структурно-функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Теоретический и практический разделы рабочей программы по физической культуре в каждом вузе включают содержание системы специальных знаний, умений и средств акцентированного развития жизненно важных, прикладных психофизических качеств, предусмотрено формирование к ним ценностного отношения. Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по записи и расписанию кафедры физического воспитания для студентов, не справляющихся с кредитными требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические навыки в вопросах. интересующих их занятий физической культурой и спортом.

В каждом семестре система практических занятий, имеющая методическую и учебную направленность, выстраивается как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Каждый модуль завершается выполнением соответствующих контрольных заданий и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала студентами на контрольных занятиях.

Раздел управления. Критериями эффективности учебно-тренировочных занятий являются требования и показатели, основанные на использовании физических нагрузок не ниже определенного минимума, обязательные и дополнительные тесты, разработанные кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (факультативным). курсы), в профессионально-прикладной физической культуре с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

Контрольные занятия предоставляют оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени усвоения теоретико-методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося. Оперативный контроль предоставляет информацию об успеваемости студентов по конкретному разделу, виду учебной работы. Текущая позволяет оценить степень усвоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (тесты, экзамены) позволяет выявить в нем уровень сформированности и самоопределения физической культуры студента через комплексную проверку знаний, методических и практических навыков, характеристик общефизической, спортивной и технической подготовленности обучающегося., его психофизическая готовность к профессиональной деятельности.

Контрольные занятия предоставляют оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. **В конце семестра и учебного года студенты всех учебных заведений, окончившие учебную программу, сдают тест по физической культуре, состоящий из трех разделов:**

1. Теоретико-методологические занятия, овладение методическими навыками и умениями.
2. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.
3. Жизненно важные навыки и способности.

Прием тестов по программе кафедры осуществляется судейскими бригадами, сформированными из преподавателей кафедры Физическая культура. Прием тестов от студентов, поступивших в институт военной подготовки, а также от студентов, обучающихся в институте военной подготовки, осуществляется судебными бригадами, состоящими из преподавателей кафедры физического воспитания и преподавателей института. военной подготовки.

**В основном физическое воспитание на этом образовательном факультете ориентировано на следующие критерии:**

* Укрепление здоровья,
* Закалка тела,
* Повышенная эффективность,
* По возможности устранение функциональных отклонений в физическом развитии,
* Устранение отклонений, оставшихся после перенесенных заболеваний,
* Приобретение необходимых и приемлемых профессиональных и прикладных навыков и умений,

**Те студенты, которые зачислены на это отделение, должны посещать занятия в обязательном порядке. Объем программы - 4 часа в неделю. В программу курса самой кафедры входят:**

* Теория,
* Практический материал обязателен для всех академических факультетов,
* Прикладная физическая культура,
* Специальные средства для устранения отклонений в здоровье и физическом развитии.

Этот факультет принимает студентов, которые получили спортивную квалификацию перед поступлением в университет или достаточно хорошо подготовлены, чтобы начать спортивную специализацию. Занятия на кафедре нацелены на достижение результатов в выбранном виде спорта.

Система тренировок в отделении спортивной подготовки выстроена в соответствии с основными закономерностями процесса спортивной подготовки. В то же время особенности структуры и содержания подготовки студентов-спортсменов отражают особенности периодических изданий учебного процесса (разделение учебного года на семестры, сессионные и каникулярные периоды) и других условий работы в высшей школе. Так, во многих случаях целесообразно строить учебный процесс в виде полугодовых или двойных циклов, приурочивая их к академическим семестрам, чтобы этапы обучения с повышенными нагрузками и этапы основных соревнований не проходили. совпадают с периодами занятий, но предшествуют им или приходятся на отпуск... Это правило нужно стараться соблюдать и в тех случаях, когда тренировочный процесс построен в виде годовых циклов. Подготовительный период обучения тогда часто совмещают с первым семестром, а соревновательный - с зимними каникулами, несессионной частью второго семестра и началом летнего академического отпуска. Учитывая, что кумуляция физических и интеллектуальных нагрузок может негативно сказаться на умственной работоспособности студентов, необходимо планировать снижение напряженности тренировочных занятий на время сеанса. В частности, рекомендуется использовать упражнения средней интенсивности, что позволяет, с одной стороны, избежать чрезмерной кумуляции тренировочных и академических нагрузок, а с другой - не снижать уровень физической подготовленности.

На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методам физического воспитания с учетом отклонений в состоянии здоровья студентов. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов осуществляется с учетом их функциональных возможностей.

При таких тренировках главное - овладеть техникой прикладных упражнений, устранить функциональную недостаточность органов и систем, повысить работоспособность организма. Немаловажную роль играет регулярность занятий, их индивидуализация, строгий контроль нагрузки и постепенное ее увеличение.

Хотя оздоровительно-восстановительная направленность занятий на специальном образовательном отделении играет важную роль, учителя также должны стремиться обеспечить учащихся разносторонней и специальной физической подготовкой. Студенты должны улучшить свое физическое развитие, чтобы затем перейти на основной учебный факультет.

Все группы всех учебных факультетов закреплены за учителями физкультуры на весь период обучения. Если в ходе учебных занятий у студентов улучшилось здоровье, физическое развитие и физическая подготовка, то на основании заключения врача и решения кафедры после окончания учебного года или семестра студенты переводятся в другую медицинскую группу. или образовательный отдел. Если по какой-либо причине наблюдается ухудшение самочувствия, то учеников переводят в специальную медицинскую группу независимо от времени учебного года.

Программа физического воспитания предусматривает сдачу тестов. Тест проводится в форме собеседования между преподавателем и каждым учеником. На собеседовании выясняется уровень знаний студента по теоретическому материалу. К тесту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы (выполнение всех контрольных упражнений и нормативов).

Сроки выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются образовательной частью высшего учебного заведения совместно с кафедрой физического воспитания и доводятся до сведения обучающихся. Чтобы начать выполнять кредитные требования, упражнения и стандарты, вам необходимо получить допуск. Зачисление предоставляется студентам, регулярно посещавшим учебные занятия и получившим необходимую физическую подготовку. Кредит по физическому воспитанию заносится в журнал успеваемости каждого учащегося в конце каждого семестра.

**Заключение**

Таким образом, физическая культура - сложное социальное явление, которое не ограничивается решением задач физического развития, но выполняет и другие социальные функции общества в области нравственности, воспитания, этики. Физическая культура дает студенту внутренний подъем, так как есть возможности для саморазвития. Физическое развитие играет важную роль в профессиональном развитии.

Физическая подготовка студентов - одна из основных задач высших учебных заведений. Студент, завершивший физическое воспитание, понимает важность этой дисциплины для человеческого развития и подготовки специалистов. Знает основы физического воспитания и здорового образа жизни. Обладает системой практических навыков и умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Развивает и улучшает умственные и физические способности и качества.

Появляется большой опыт, который в дальнейшем используется для достижения жизненных и профессиональных целей и формирует гармонично развитого высококвалифицированного специалиста.

**Список литературы**

1. Физическая культура: рабочая программа для студентов кафедры физ. образование НГУ / Минобрнауки России, Новосиб. гос ун-т, каф. физическое воспитание; комп. В. Н. Федосеев; Эд. 3-я, изм. и добавить. Новосибирск: Редакционно-издательский центр НГУ, 2014.
2. Физическая культура ВУЗов. Учебник под редакцией Каратинко А. А. Москва. 2001.
3. Приказ Минобрнауки России Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях от 26 июля 1994 г. № 777.
4. Приказ Минобрнауки России Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования от 01.12.99 № 1025.
5. Приказ Минобрнауки России Об утверждении Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования от 02.03.2000 № 686.