

Б1.Б.6 Физическая культура

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования дисциплина «физическая культура» представлена обязательной учебной дисциплиной гуманитарного цикла. Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая культура направлена на то, чтобы развивать целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать ее готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Содержание рабочей программы определяется требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высшей школы по циклу "Общие гуманитарные и социально -экономические дисциплины". Результатом образования студента по завершению обучения в области физической культуры должно быть: создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому стилю жизни, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов достижение установленного уровня физической подготовленности. Основной целью курса является формирование физической культуры личности методами и средствами физического воспитания.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярны занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей

психофизическую готовность студента к будущей профессии; - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебная дисциплина ГСЭ «Физическая культура» включает в себя в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке; социально-биологические основы физической культуры; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка; спорт; индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка; основы методики самостоятельных занятий; самоконтроль за физическим состоянием своего организма.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы: - теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно - практических знаний и отношения к физической культуре; - практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение, методами и способами физкультурно- спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; - контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

В соответствии с учебными планами специальностей СыктГУ студенты очной формы обучения проходят курс «физической культуры» в течение 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го, 6- го, 7-го и 8-го семестров со сдачей зачетов в 1,2,3,4,6 и 8 семестрах. Учебные занятия по предмету «физическая культура» проводятся: 1. Со студентами основной группы здоровья по спортивным специализациям (баскетбол, волейбол, футбол, плавание, шейпинг и др.). 2. Со студентами подготовительной группы. 3. Со студентами специальной

медицинской группы. 4. Со студентами освобожденными от практических занятий. 5. Со студентами - спортсменами (разрядники не ниже 1 взрослого разряда). Комплектование групп студентов. Группа здоровья студента ежегодно определяется по результатам медицинского осмотра, при предоставлении медицинской справки из медицинского пункта Сыктывкарского государственного университета. Медицинская справка об определении группы здоровья студентов СыктГУ, выданная другими медицинскими учреждениями, заверяется в медицинском пункте СыктГУ.

Для каждой группы студентов разработаны рабочие программы обучения курсу «физическая культура» и определены зачетные требования. К зачету допускаются студенты, полностью выполнившие все контрольные упражнения по спортивным специализациям. При получении зачета учитывается посещаемость учебных занятий, выполнение нормативных требований контрольных упражнений, а также динамика физической подготовленности студента. При отрицательной динамике этих показателей преподаватель вместе со студентом анализирует причину. Как правило, причина кроется в плохой посещаемости или в длительной болезни студентов. Студенты, пропускающие практические занятия без уважительной причины ликвидируют пропуски в январе и июне текущего учебного года.

Студенты, пропустившие занятия по болезни, должны представить преподавателю медицинские справки, полученные или заверенные в поликлинике СыктГУ (в случае лечения по месту жительства). При продолжительной болезни, когда студент на длительный срок освобождается от практических занятий по «физической культуре», для получения зачета студент выполняет зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий. Студент может изменить спортивную специализацию в течение учебного года, но только в начале семестра (в случае отсутствия задолженности по «физической культуре»). Для этого студенту необходимо написать на кафедре физического воспитания заявления о переходе с одной спортивной специализации на другую, согласовав свой переход с двумя преподавателями кафедры: проводившим учебные занятия ранее и новым преподавателем. По медицинским показаниям перевод студента из одной учебной группы в другую осуществляется в любое время учебного года по предъявлению медицинской справки.