

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Учебное пособие для вузов

Составители:  
Р. В. Курбатова,  
В. И. Каратеева,  
Ю. П. Хатунцев

Издательско-полиграфический центр  
Воронежского государственного университета  
2011

## Оглавление

Введение.....	4
Направления использования средств физической культуры и спорта .....	5
Формы физического воспитания студентов.....	6
Программное построение курса физического воспитания.....	7
Физкультурно-спортивные клубы.....	8
Группы здоровья, общей и специальной физической подготовки .....	9
Спортивные секции.....	10
Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.....	11
Спортивный клуб .....	16
Учебно-спортивная работа.....	20
Отчетность спортклуба перед кафедрой физвоспитания .....	22
Заключение .....	23
Список литературы .....	24

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях послерабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики и т. д.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет на уровне требований и норм комплекса соответствующей возрастной ступени. Средствами подготовки по этому направлению являются виды упражнений, входящих в комплекс: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, игры и др. Для планомерной работы по этому направлению организуются группы и специальные секции, проводятся спортивные соревнования.

Спортивное направление предполагает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально; участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта в системе НОТ и для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

Лечебное направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами являются рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия, трудотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

## **ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

## **ПРОГРАММНОЕ ПОСТРОЕНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Содержание курса физического воспитания регламентируется государственной учебной программой для вузов «Физическое воспитание».

Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Лекционный курс в объёме 20 часов рассчитан на два года обучения и состоит из восьми тем. Первые четыре темы в объёме 10 часов читаются на 1-м курсе, а четыре последующие темы в таком же объёме — на 2-м курсе.

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы:

- гимнастика,
- лёгкая атлетика,
- плавание,
- лыжный спорт (для бесснежных районов — марш-бросок или велосипедный спорт),
- туризм,
- спортивные игры,
- стрельба.

В содержание практических занятий всех отделений включается также материал по профессионально-прикладной физической подготовке, который определяется каждым вузом применительно к профилирующим специальностям.

Наряду с учебным материалом, для всех учебных отделений программа включает материал для специального учебного отделения и материал по видам спорта для учебного отделения спортивного совершенствования.

Программа определяет особенности обучения в каждом учебном отделении с учётом направленности их работы.

В высших учебных заведениях получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки и специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные занятия.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ**

Физкультурно-спортивные клубы (ФСК) создаются при спортивном клубе вуза и решают следующие задачи: вовлечение студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, а также членов их семей в регулярные, преимущественно самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом; утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни и на этой основе укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня их общей работоспособности. ФСК осуществляют также функцию пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа жизни в высшем учебном заведении.

Создание ФСК оформляется постановлением правления спортивного клуба. В ФСК могут вступить студенты, аспиранты, преподаватели и сотрудники, а также члены их семей, желающие заниматься соответствующим видом физических упражнений, допущенные врачом к физкультурно-оздоровительным занятиям.