

А

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

*Методическое пособие
для самостоятельной работы студентов*



ББК 75.0
УДК 796
Д44

*Издается под патронажем
Федеральной службы Российской Федерации
по контролю за оборотом
наркотических средств и психотропных веществ*

Д 44 Димова А. Л., Чернышова Р. В.
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. – Смоленск: Маджента, 2004. – 60 с.

ISBN 5-98156-023-1

Методическое пособие составлено в соответствии с программой дисциплины «Физическая культура» высшего профессионального образования. Оно раскрывает основные положения физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Рассмотрены сущность физической культуры и ее социальные функции и формы, основы организации физического воспитания в вузе, социокультурные и правовые аспекты профилактики наркомании.

Для студентов высших учебных заведений

ББК 75.0

ISBN 5-98156-023-1

© Димова А. Л., Чернышова Р. В., 2004
© Оформление. Издательство «Маджента», 2004

ПРЕДИСЛОВИЕ (от составителей)

В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и утвержденной примерной учебной программы по физической культуре для высших учебных заведений по физической культуре (2000 г.) теоретический раздел осваивается в форме лекционного курса и изучения рекомендуемой литературы. Лекционный курс изучается студентами в течение нескольких семестров, тематика его распределена соответственно по годам обучения.

– Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

– Социально-биологические основы физической культуры.

– Основы здорового образа жизни студента.

– Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

– Общая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

– Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

– Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или занятий оздоровительными системами физических упражнений.

– Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

– Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

В данном методическом пособии «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов», являющимся экспериментальной разработкой по дисциплине «Физическая культура», представлен материал для самостоятельного изучения студентов.

Пособие представлено в форме тематического обзора, основанного на работах ведущих ученых и специалистов в области физического воспитания, спортивной тренировки и медицины. В нем освещены основные положения физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Рассмотрены сущность физической культуры, ее социальные функции и формы, основы организации физического воспитания в вузе, инновационные технологии преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузах. Помимо курса, соответствующего примерной программе по дисциплине «Физическая культура» высшего профессионального образования, в пособие также включен раздел, освещающий социокультурные и правовые аспекты профилактики наркомании. Включение раздела в теоретический курс продиктовано острой необходимостью организации агитационно-пропагандистской работы по информированию студентов о пагубном и разрушительном воздействии злоупотребления одурманивающими средствами.

Методическое пособие включает в себя 4 главы, список основных терминов и контрольные задания. Задания выполняются студентом самостоятельно, в письменном виде и сдаются на проверку преподавателю, что является условием допуска к контрольному тестированию.

Выражаем большую благодарность ведущим ученым – Д. Н. Давиденко, В. И. Ильичичу, В. А. Коваленко, Л. И. Лубышевой, Л. П. Матвееву, Ф. П. Суслову, Ж. К. Холодову, – чьи работы активно использовались при создании методического пособия, а также всем, кто принял активное участие в его подготовке, написании и издании.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ (от составителей)	4
ГЛАВА ПЕРВАЯ. Физическая культура как общественное явление	5
1. Общая характеристика физической культуры	5
2. Видовые компоненты физической культуры	9
3. Общекультурные и специфические функции физической культуры	14
ГЛАВА ВТОРАЯ. Физическая культура в структуре профессионального образования	16
1. Физическая культура личности	16
2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре	18
3. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования	20
4. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	21
4.1. Организационные основы физической культуры и спорта	21
4.2. Правовые основы физической культуры и спорта	23
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении	25
1. Гуманитарная значимость физической культуры	25
2. Основы организации физического воспитания в вузе	25
3. Цель, задачи, требования к уровню освоения содержания курса	27
4. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура»	28
4.1. Информационно-коммуникационные технологии преподавания теоретического раздела	30
4.2. Основы построения практических занятий в учебных отделениях	32
4.2.1. Занятия в основном учебном отделении	33
4.2.2. Занятия в спортивном учебном отделении	34
4.2.3. Занятия в специальном учебном отделении	35
4.3. Структура учебно-тренировочного занятия	35
4.4. Контроль успеваемости студентов	37
5. Формы проведения занятий по физической культуре	39
6. Организационные формы физкультурно-спортивной деятельности	40
7. Физкультурно-спортивные массовые мероприятия	46
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Социокультурные и правовые аспекты профилактики наркомании	47
КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ	50
ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ	53
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	56