

В.Г. Осипов

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, Тверь, Россия

Кафедра физической культуры

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) общий объем занятия со студентами физической культурой и спортом составляет 400 академических часов, которые разделены на 2-а блока: базовый и элективный [1].

Каждый из этих блоков имеет свои особенности реализации, но они объединены общей целью - формированием у студентов способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ФГОС ВО, универсальная компетенция УК-7).

ФГОС ВО дает право образовательной организации самой определять содержание и порядок реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, исходя из своих материально-технических и педагогических возможностей. Однако, при определении содержания и порядка реализации дисциплины следует помнить, что физическая культура единственный предмет в вузах прямого оздоровительного действия и от его квалифицированного планирования и проведения во многом зависит физический потенциал и здоровье студенческой молодежи [2].

1. Базовый блок модулей по физической культуре и спорту в рамках ФГОС ВО реализуется в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы).

Реализация базовых модулей по физической культуре и спорту должна обеспечивать освоение студентами ключевых знаний и умений, необходимых для самостоятельного поддержания и повышения уровня физической подготовленности после завершения обучения в образовательной организации высшего образования.

В соответствии с этим, основными задачами базовых модулей по физической культуре и спорту являются:

- формирование у студентов устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности и приобретение ими необходимых знаний для эффективной реализации оздоровительного потенциала физической культуры и спорта;
- приобретение необходимых знаний и навыков по выбору и использованию эффективных средств физической культуры для развития основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость);
- освоение принципов и правил планирования и управления самостоятельными занятиями физической культурой и спортом для укрепления здоровья и поддержания своей физической и профессиональной работоспособности;
- знакомство с нормативными документами по медицинскому обеспечению занятий физической культурой и методами самоконтроля за переносимостью физических нагрузок.

Из вышеперечисленного, наиболее важной и сложной является задача по формированию у студентов устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Решить эту задачу можно только сознательным вовлечением студентов в процесс своего физического совершенствования и предоставлением им возможности выбора вида двигательной активности. Так, например, юноши с удовольствием занимаются игровыми видами спорта и силовыми упражнениями. Девушки проявляют большой интерес к использованию на занятиях элементов шейпинга, стрейтчинга, калланетика, йоги. Данные примеры показывают, что программа занятий физической культурой не должна быть единой для всех. Занятия физической культурой должны строиться с обязательным учетом состояния здоровья, пола и предпочтений студентов [3].

При разработке рабочих программ базовых модулей по физической культуре и спорту следует предусматривать теоретическую и методико-практическую направленность учебного материала.

Теоретическая часть базовых модулей должна быть направлена на освоение студентами знаний о роли и значении физической культуры и спорта как средства сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; необходимо акцентировать внимание на том, что в процессе регулярных занятий физическими упражнениями формируются и совершенствуются разнообразные двигательные навыки и физические качества, постепенно развивается тренированность, характеризующаяся комплексом морфологических и функциональных сдвигов в деятельности организма, улучшением механизмов регулирования и адаптации к физическим нагрузкам; должны быть отражены вопросы планирования и организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также использования средств и методов физической культуры в профессиональной деятельности [4].

Методико-практическая часть базовых модулей должна предусматривать проведение практических занятий, направленных на освоение студентами базовых правил и методик организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также отработка умений и навыков, необходимых для поддержания своей физической работоспособности.

2. Блок элективных модулей по физической культуре и спорту реализуется в объеме 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, но в зачетные единицы не переводятся.

Содержание блока элективных модулей должно быть направлено на практическое закрепление знаний, умений и навыков, полученных в рамках базовых модулей по физической культуре и спорту.

В качестве основных задач реализации элективных модулей по физической культуре и спорту, можно выделить следующие:

- приобретение студентами навыков творческого и методически обоснованного использования средств и методов физической культуры в целях сомато-функционального развития, повышения качества жизни, последующего достижения социальных и профессиональных целей;
- обеспечение общей и специальной физической подготовки студентов, в том числе развитие основных физических качеств;
- обеспечение подготовки студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки студентов с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.

В отличие от спортивных секций по видам спорта, организуемых студенческим спортивным клубом и направленных на повышение уровня двигательной активности студентов во внеучебное время, реализация элективных модулей направлена на овладение и закрепление студентами практических навыков по физической культуре и спорту, необходимых для формирования универсальной компетенции УК-7.

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки, которая относится к элективным модулям, целесообразно учитывать специфику будущего вида профессиональной деятельности студента и соответствующего перечня необходимых знаний, умений, навыков для дальнейшего применения средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности.

Весомым дополнением к учебной деятельности кафедры физической культуры должен выступать спортивный клуб университета, организующий внеурочные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. В этой связи, необходимо определение оптимальных форм взаимодействия кафедры физической культуры и студенческого спортивного клуба в рамках организации физического воспитания обучающихся в образовательной организации высшего образования.

Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело : Приложение : утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 988. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-31-05-01-lechebnoe-delo-988> – Текст : электронный.
2. Осипов, В.Г. Здоровье студентов и особенности занятий физической культурой // Воспитательный процесс в медицинском вузе: теория и практика : сборник научных трудов по материалам III межрегиональной науч.- практ. конф., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. – Иваново: ИвГМА, 2020. – С. 152-154.
3. Осипов, В.Г. Технология физкультурно-оздоровительных занятий для девочек и девушек [Текст] : монография / В. Г. Осипов, Э. В. Буланова ; ГБОУ ВПО Тверская ГМА Минздрава России. - Тверь : Ред.-изд. центр Тверской гос. мед. акад., 2014. - 232 с. : ил., табл.; 24 см.; ISBN 978-5-8388-0135-7
4. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТГМУ, 2022. – 471 с.: ил.