

Физическая культура в вузе в условиях модернизации программ подготовки специалистов

Образовательная система выступает определенным «живым организмом», который нуждается в регулярном обновлении, что заключается в поиске и решении новых форм и содержания занятий. Социально-экономическая политика России определяет свои требования к молодому гражданину, будущему профессионалу. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования [2, 3], студент, получивший диплом, должен не просто знать, а именно быть способным/готовым применить свои знания и умения на практике.

Неоспоримо, что физическая культура играет важную роль в жизни человека в любой период его жизни. В связи с этим знания, практические умения и навыки физической деятельности являются важной составляющей жизнедеятельности гражданина. Выпускник характеризуется быть способным к самостоятельному подбору и использованию средств и методов физической культуры по сохранению личного здоровья и здоровья окружающих.

«Составной частью любой основной профессиональной образовательной программы является дисциплина «Физическая культура», которая должна быть реализована в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности, и «Прикладная физическая культура» – в объеме не менее 328 академических часов в очной форме обучения в форме практических занятий» [1, с. 64].

Цель исследования – представить структуру и содержание примерного модуля «Формирование физической культуры и деятельности по сохранению личного здоровья и здоровья окружающих», предназначенного для студентов-бакалавров всех направлений обучения.

Практико-ориентированный подход определяет структуру и содержание

обучения. Предлагаемая программа модульного обучения по физической культуре состоит из учебных и аттестационных событий, а именно: организация, проведение и анализ комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), организация и проведение подвижных игр, эстафет, сдача контрольных нормативов и технических элементов баскетбола и волейбола. Серия учебных событий, профессиональных проб студент обуславливает этапы своего личностного и профессионального становления.

Вхождение в модуль знаменуется учебным событием «Олимпиада здоровья», что мотивирует студентов к здоровому образу жизни и физической активности. После следует теоретический блок занятий, завершающийся учебным событием «Спортивный брейн-ринг», определяющий уровень знаний по основам физической культуры, здорового образа жизни, спортивной деятельности, безопасности жизнедеятельности.

Следующим этапом движения по модулю выступает вводное занятие «Час здоровья», на котором согласно разделу определяется степень физической подготовленности: 1. Легкая атлетика – Индекс Руфье, бег на 30 метров; 2. Гимнастика, ОФП – отжимания, приседание на одной ноге, подтягивание в висе, поднос прямых ног в висе до касания перекладины (юноши), подъем туловища из положения лежа (девушки); 3. Спортивные игры – выполнение игровых комбинаций и подач; 4. Лыжная подготовка – Индекс Руфье.

Дальнейшие занятия направлены на формирование физических качеств студента, укрепление его здоровья и становление личностных качеств посредством систематических посещений занятий. Следует отметить, что серия данных занятий имеет циклический характер в каждом семестре и состоит из занятий по легкой атлетике, гимнастики и ОФП, спортивных игр и лыжной подготовки. Учебное событие «Быстрее, выше, сильнее» заканчивает данный блок сдачей контрольных нормативов в соответствии с разделом занятий (Таблица 1).

Таблица 1. Контроль и оценка результатов

Раздел	Контрольные мероприятия	Оцениваемые результаты
--------	-------------------------	------------------------

Легкая атлетика	Контрольные нормативы – «Быстрее, выше, сильнее!»	Оценивается техника двигательных действий, быстрота, скоростная выносливость, общая выносливость.
	Комплекс ОРУ	Подбор упражнений для легкой атлетики, их последовательность, ведение счета, методические указания, контроль за организацией и дисциплиной учащихся, четкий показ организатора.
Гимнастика, ОФП	Контрольные нормативы – «Быстрее, выше, сильнее!»;	Оценивается техника двигательных действий, сила, гибкость, координация
	Комплекс ОРУ	Подбор упражнений для гимнастики и ОФП, их последовательность, ведение счета, методические указания, контроль за организацией и дисциплиной учащихся, четкий показ организатора.
Лыжная подготовка	Контрольные нормативы – «Быстрее, выше, сильнее!»	Оценивается техника двигательных действий, общая выносливость.
	Комплекс ОРУ	Подбор упражнений для лыжной подготовки, их последовательность, ведение счета, методические указания, контроль за организацией и дисциплиной учащихся, четкий показ организатора.
Спортивные игры	Контрольные нормативы – «Быстрее, выше, сильнее!»	Оценивается техника двигательных действий, ловкость
	Комплекс ОРУ	Подбор упражнений, подготавливающих к спортивным играм, их последовательность, ведение счета, методические указания, контроль за организацией и дисциплиной учащихся, четкий показ организатора.

Завершающим событием модуля является туристический поход, включающий организацию и проведение туристического досуга с учетом возраста, пола и уровня подготовленности (подвижные игры, эстафеты). Также студент должен продемонстрировать знания и умения по установке палатки, соблюдению правил пожарной безопасности при разжигании костра, определению сторон света без компаса на месте, работе с компасом, прохождению препятствий и правила поведения на воде.

Таким образом, представленная структура и содержание модуля «Формирование физической культуры и деятельности по сохранению личного здоровья и здоровья окружающих» позволяет обеспечить целостное представление студентов о важности физической культуры в повседневной жизни, о необходимости знаний в области физической культуры и сохранения личного здоровья и здоровья окружающих. Кроме того в рамках учебных разделов модуля происходит последовательное формирование всесторонне развитой личности в плане физической подготовленности, физического, психического и нравственного здоровья).

Список используемых источников:

1. Ахтариева Р.Ф. Проектирование основных профессиональных образовательных программ (ОПОП) подготовки педагогических кадров в соответствии с профессиональным стандартом педагога. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2015/n4/akhtarieva.shtml

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.