

**Рязанский государственный медицинский университет имени  
академика И. П. Павлова  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И СПОРТ В РОССИИ.  
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
В МЕДИЦИНСКИХ  
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ ВУЗАХ РФ**

# ПЛАН ЛЕКЦИИ

- 1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. История физической культуры и спорта в России.*
- 2. История студенческого спортивного движения в России.*
- 3. Основные понятия и определения в области физической культуры.*
- 4. Нормативные документы в области физической культуры и спорта.*
- 5. Формы руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации.*
- 6. Физическое воспитание, средства физической культуры.*
- 7. Специфические особенности обучения в медицинском вузе.*
- 8. Федеральный государственный образовательный стандарт – физическая культура – требования к освоению дисциплины.*
- 9. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в РязГМУ.*

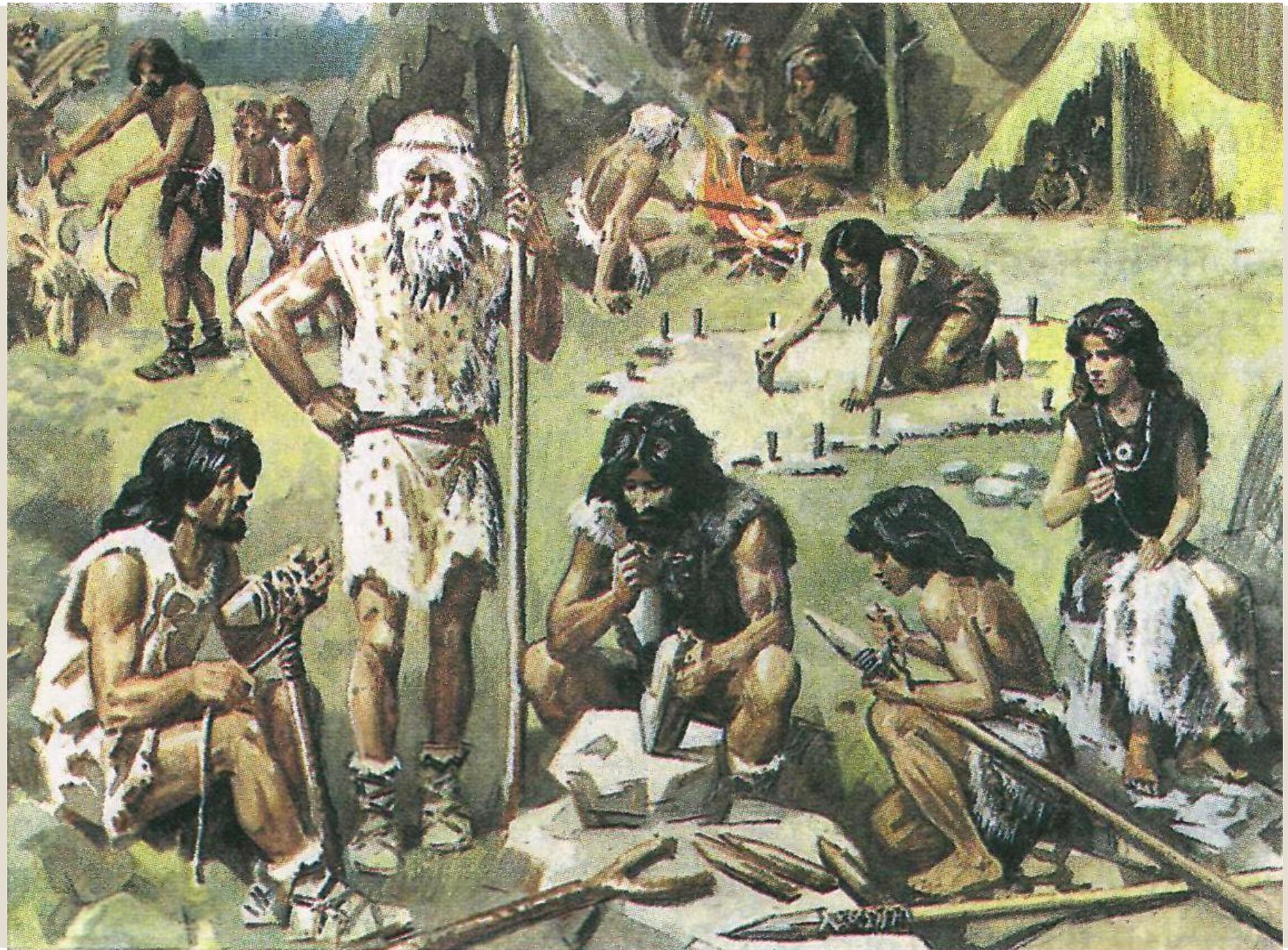
## ***1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе***

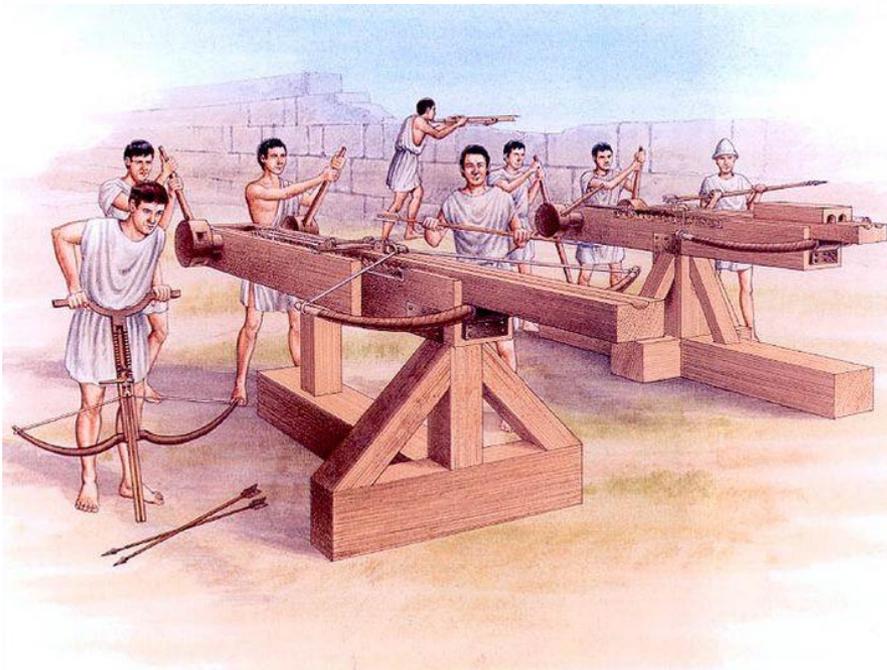
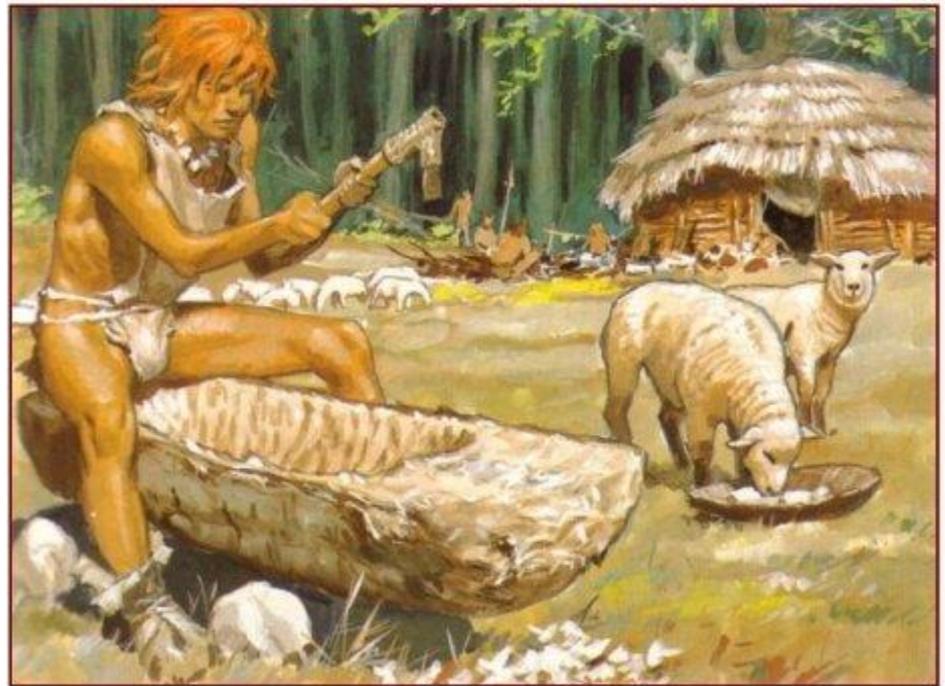
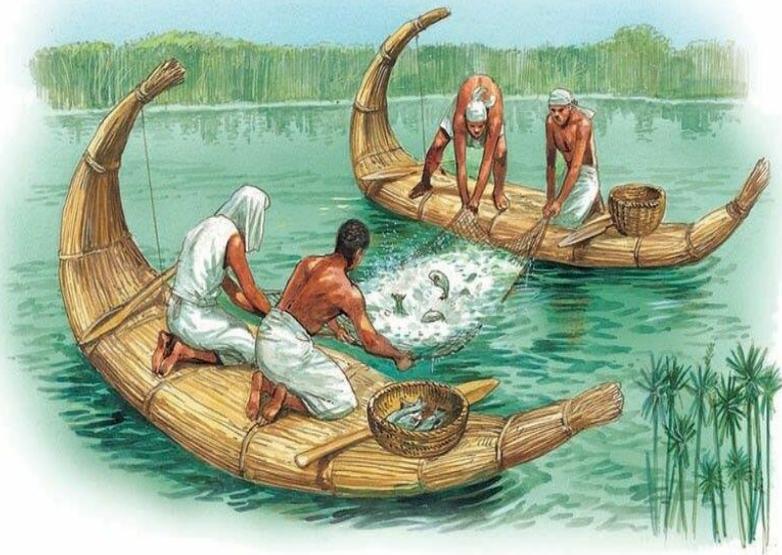
Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе (Н.И.Пономарев, 1970), в период от 40-го до 25-го тысячелетий до н.э., примерно 50-14 тысяч лет назад). В этот период важнейшими достижениями стало изобретение:

- **лука и стрел**, появились легкие метательные дротики и гарпуны;
- **приручение животных.**

В некоторых местах сохранились также:

- **рыболовные сети и крючки**, каменные тесла (рубящие орудие для вырубки и обработки камня);
- **деревянные предметы**, такие как каноэ (маломерное гребное судно без уключин) и плоты. При обработке камня, дерева, шкур, при добывании огня особенно важным было
- **развитие большого пальца**, который помогал держать и тяжелое копье, и тонкую иглу.

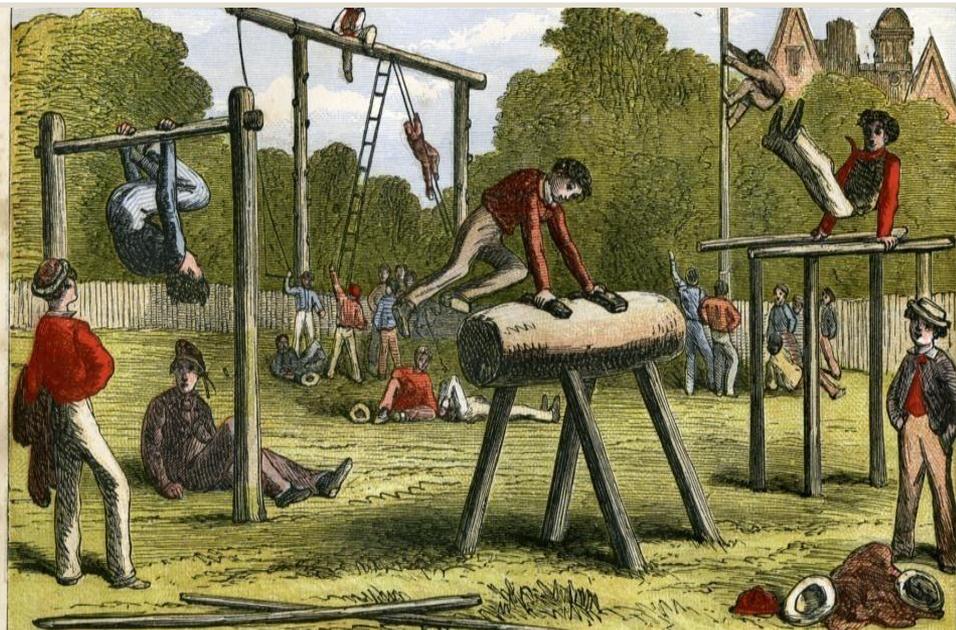
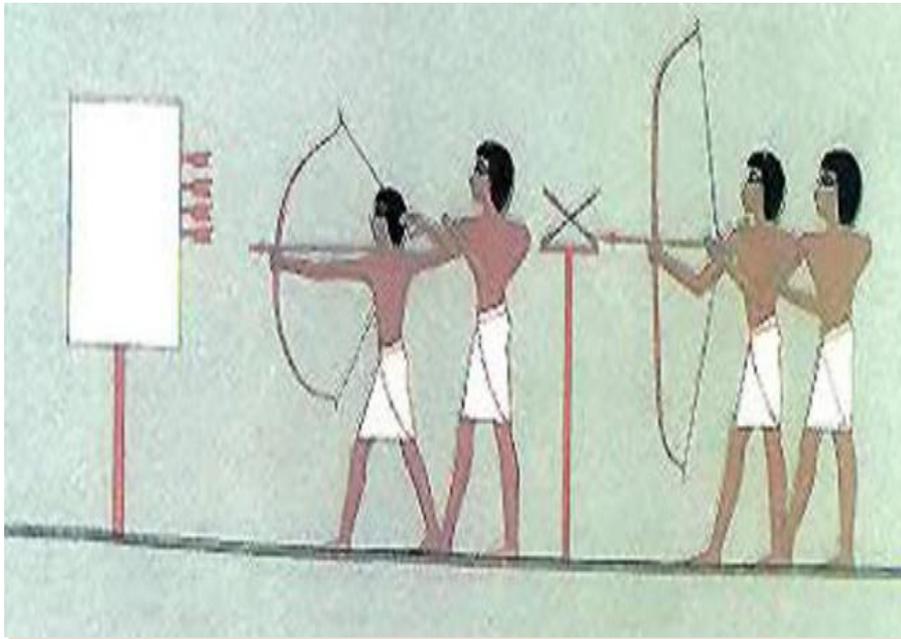




Происходило совершенствование физических качеств, совершенствовались навыки *в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, плавании.*

Постепенно, люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более активный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, были более сильными, выносливыми, гибкими и работоспособными. Это привело к осознанному пониманию явления *упражняемости (повторяемости действий).*

Именно это явление стало основой физического воспитания. Как только человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения (действия) за пределами реального трудового процесса, *(например, бросать дротик в изображение животного, перепрыгивать различные препятствия и т.д.),* то эти действия превратились в физические упражнения.



## Состязания

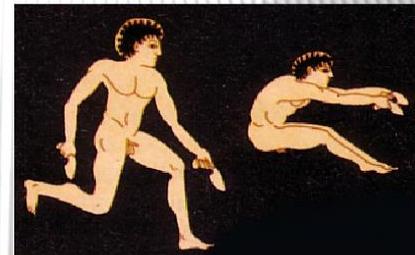


Метание диска



Борьба

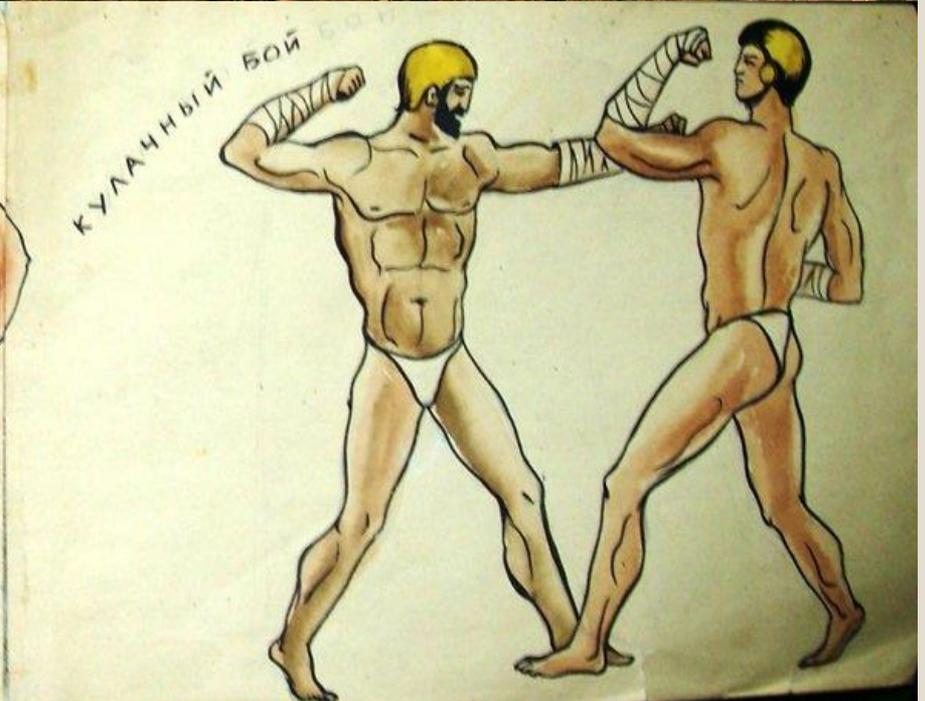
## пятиборье



У многих народов появляются **традиции и обычаи** использования физической культуры, в ритуалах посвящения при переходе из одной возрастной группы в другую.

Например, юношам и девушкам не разрешалось жениться и выходить замуж, пока не будут выполнены определенные тесты - испытания.

**Возвеличивая подвиги мифических героев,** обладающих сверхъестественными физическими и духовными способностями, народы стремились подражать им что, естественно, отражалось и на особенностях физического воспитания.



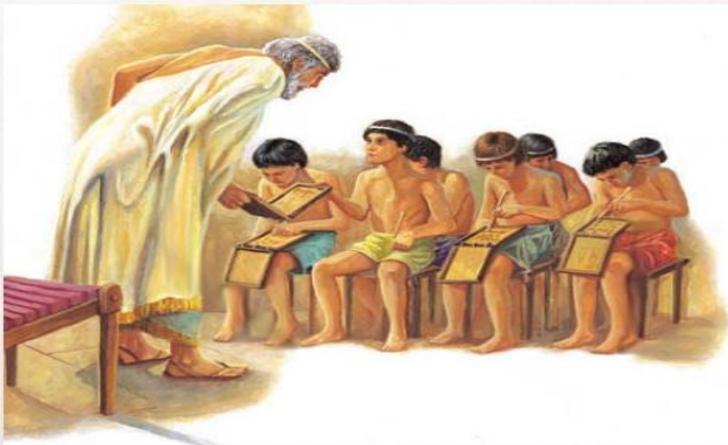
Особый интерес представляет физическая культура Древней Греции. Одной из самых оскорбительных характеристик была: *«Он не умеет ни читать, ни плавать»*.

Наиболее известные системы воспитания были в городах-государствах Спарта и Афины. *Идеалом спартанского воспитания* был физически развитый, сильный духом, разбирающийся в военном деле молодой человек.

*Цель афинского воспитания* предполагала всестороннее развитие личности (физическом, нравственном, умственном и эстетическом отношении).

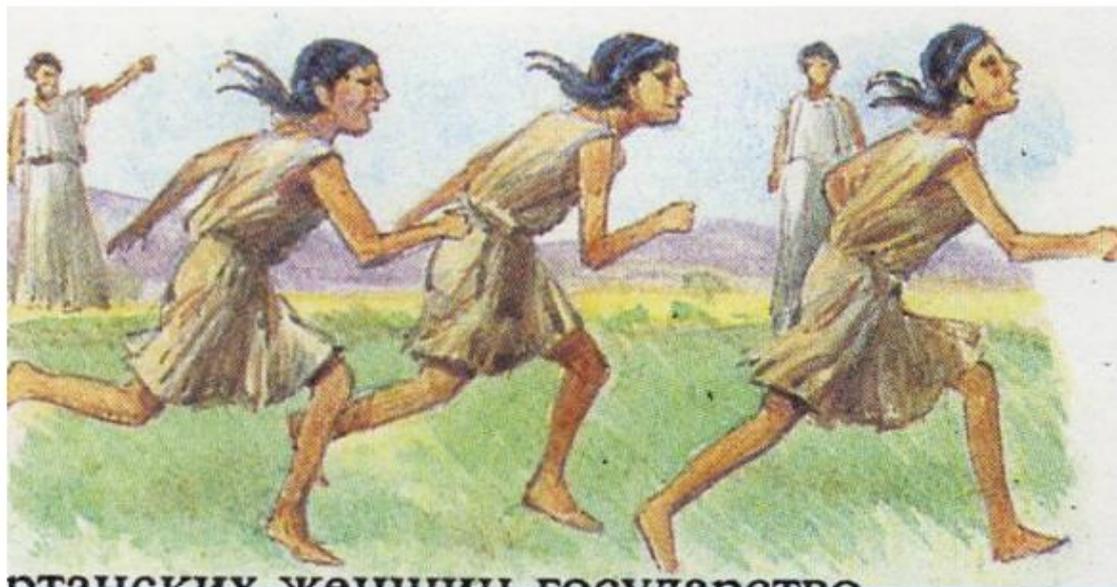
➤ Мальчика учили убивать, ввести бой с оружием (копье, щит, мяч), ему разрешалось носить лишь тунику зимой и летом. Он спал на соломенной подстилке в казарме. Его мало кормили и ему приходилось воровать, а иногда даже убивать, чтобы выжить. Постоянные физические упражнения, его били плетьюми, чтобы он учился скрывать боль, испытания не прекращались ни на минуту.

## Обучение в Спарте



- Главными предметами были атлетика, танцы и упражнения с оружием.
- С учениками занимались музыкой и патриотическими песнями.
- Изучали спартанские законы.

# Обучение девочек в Спарте



- Спартанские девочки тоже воспитывались физически здоровыми и дисциплинированными. Им преподавали гимнастику, музыку, пение и танцы, они принимали участие в спортивных состязаниях.
- Чтобы дети рождались здоровыми, женщины занимались спортом. Между ними устраивались спортивные состязания.

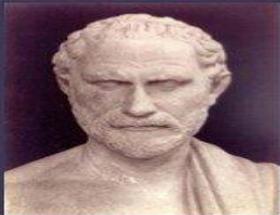


Примером, характеризующим уровень развития физической культуры в Древней Греции, являлось организация и проведение Олимпийских игр. В числе участников и победителей Олимпийских игр были такие известные ученые и мыслители, как Демосфен, Демокрит, Платон, Аристотель, Сократ, Пифагор, Гиппократ. Причем соревновались они не только в изящных искусствах. На 96 Олимпиаде (396 до н.э.) в программу Игр были добавлены состязания между трубачами и герольдами, как логическое следствие соединения спорта и эстетического наслаждения в воззрениях эллинов (название древнего народа. Римляне завоевав эллинов, называли их греками. В современном русском языке – жители Древней Греции).

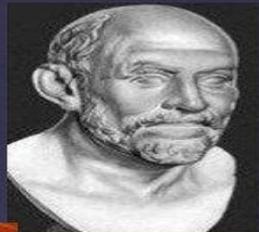
Во время проведения Олимпийских игр писатели и поэты читали вслух свои творения, художники выставляли на агоре (рыночная площадь, место общегражданских собраний) свои произведения. После завершения Игр скульпторам заказывали олимпийские статуи победителей, а поэты слагали в их честь хвалебные песни – энкомии.

К примеру, философ **Платон** был чемпионом в панкратионе (вид единоборства, соединявший приемы борьбы и кулачного боя). Есть информация о том, что **Гиппократ**, которого называют «отец медицины», был чемпионом Олимпийских игр по борьбе. Поскольку Гиппократ также считался хорошим наездником в гонках на колесницах, вполне возможно, что он принимал участие и в этом виде спорта.

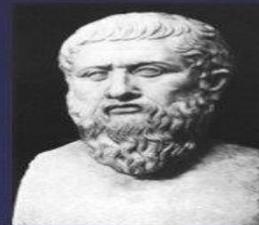
В числе участников и победителей Олимпийских игр были такие известные ученые и мыслители, как



Демосфен



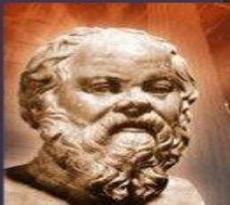
Демокрит



Платон



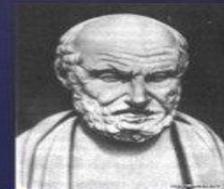
Аристотель



Сократ



Пифагор



Гиппократ

Причем соревновались они не только в изящных искусствах. К примеру, Пифагор был чемпионом по кулачному бою, а Платон – в панкратионе.

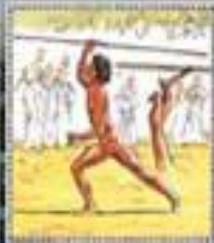
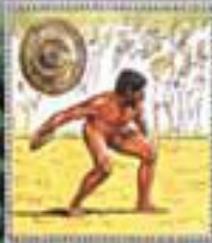
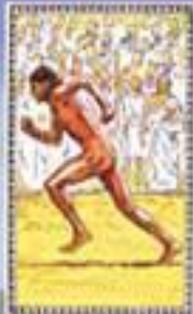
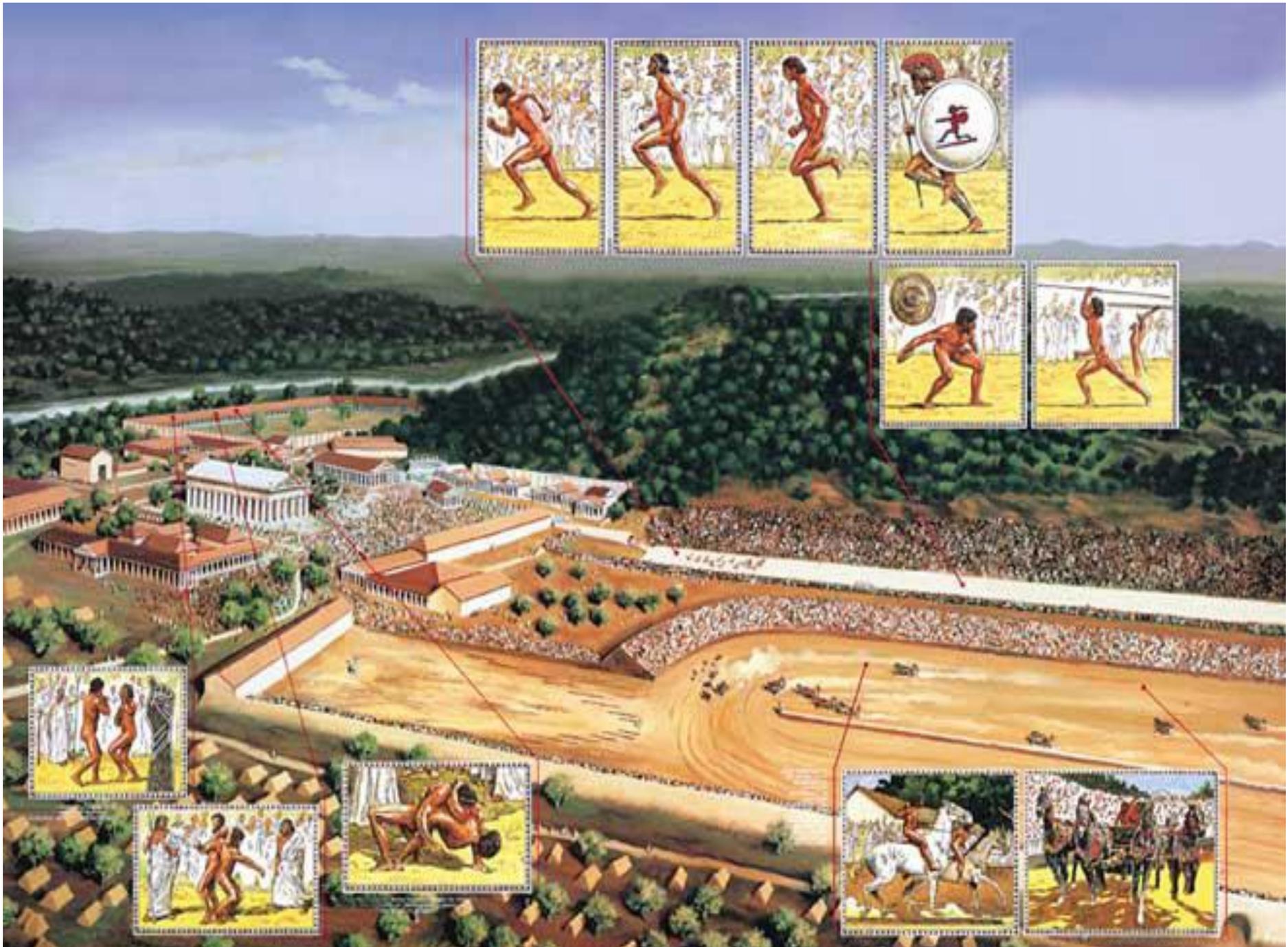
Математик и философ **Пифагор** - олимпийский чемпион по кулачному бою. Правда, в сообщениях об олимпийском триумфе Пифагора много путаницы! Одни источники указывают, что он побеждал в панкратионе, другие настаивают, что в борьбе. Надо учесть, что помимо Олимпийских игр, которые проводились с 776 до н.э., были также

- **Пифийские игры** (с 586 до н.э.),
- **Истмийские игры** (с 582 до н.э.) и
- **Немейские игры** (с 573 до н.э.)

и они все укладывались в 4-х годичный цикл. Поэтому путаница вполне объяснима, т.к. записи не велись, либо были утеряны.

Несмотря на высокий уровень развития ФКиС, проблема движения и здоровья была актуальна уже в Древней Греции и Древнем Риме.

Так, греческий философ **Аристотель (386-322 до н.э. (IV в. до н.э.))** говорил - **«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».**

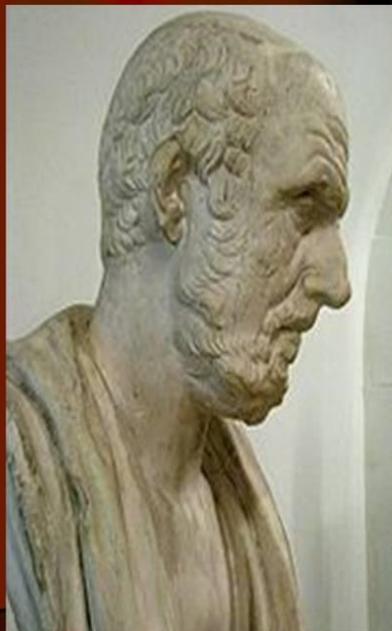


Древнегреческий врач **Гиппократ** (ок. 460 - ок. 370 гг. до н.э.) не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения.

Древнеримский врач **Гален** (ок. 130 - ок. 200 г.) писал: *«Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений».*

**Гиппократ** (ок. 460 – 377 до н.э.),  
древнегреческий врач, «отец медицины»

Гимнастика,  
физические  
упражнения, ходьба  
должны прочно войти  
в повседневный быт  
каждого, кто хочет  
сохранить  
работоспособность,  
здоровье, полноценную  
и радостную жизнь



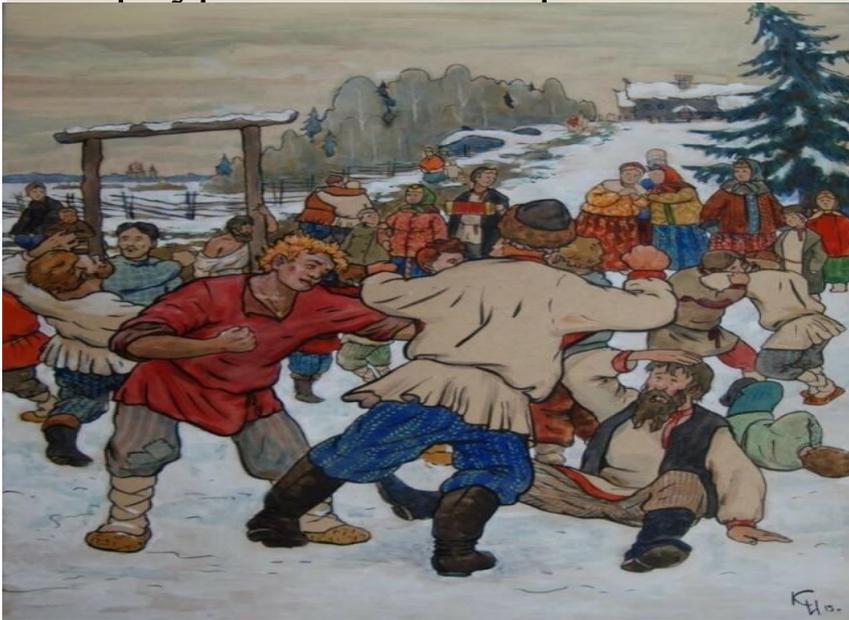
**Гиппократ**

(древнегреческий врач, реформатор античной  
медицины).

По его мнению, **особой целительной силой  
обладают холодовые закаливающие процедуры, а  
те, кто держит тело в тепле, приобретают  
изнеженность мышц, слабость нервов, обмороки и  
кровотечение.**

**Перейдем к Российскому государству.** Славянам приходилось вести войны, отражать набеги кочевых племен (аваров, хозаров и др.). Это заставляло уделять много времени военному воспитанию молодежи и взрослых.

С середины VI до конца XVII века важное место в воспитательной системе славян занимали игрища (народные гуляния), связанные с культовыми обрядами. Они посвящались языческим богам - культу матери-земли, мифическому богу сил природы Яриле, богу войны и оружия Перуну. После принятия христианства (X в) – празднества приурочивались к христианским церковным праздникам.



## Составными элементами «игрищ» были;

- **песни**, пляски, хороводы, бег, борьба, кулачные бои, поднятие и переноска тяжестей, метание камней в цель и на дальность, метание копья, прыжки через костер, единоборство с домашними быками;
- **различные игры** – горелки, лапта, городки, способствующие развитию качеств необходимых в трудовой и военной деятельности.

Одним из самобытных средств физического воспитания была:

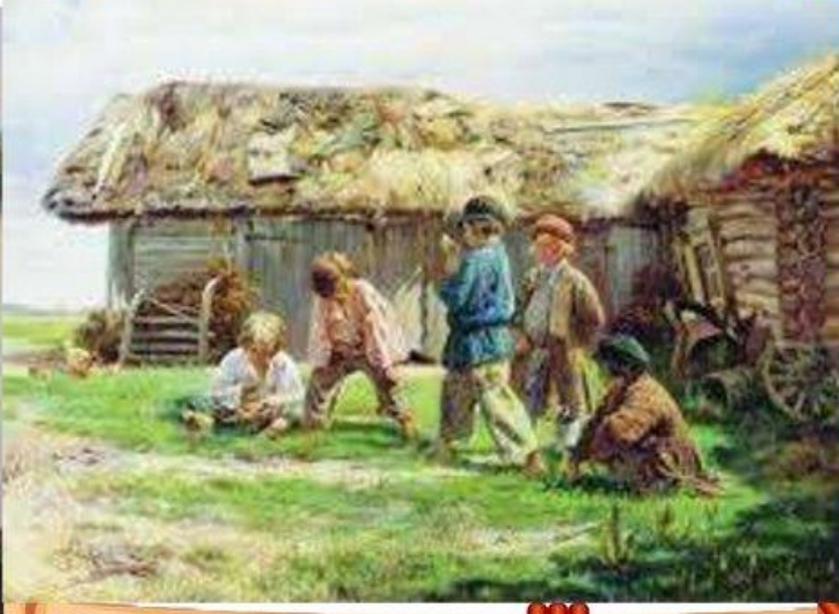
- **охота**, служившая не только промысловым целям, но и для того, чтобы показать свою ловкость и, бесстрашие (например, охота на медведя с рогатиной).

Городским жителям были известны:

- **фехтование** на пиках и шпагах, акробатика и канатохождение.

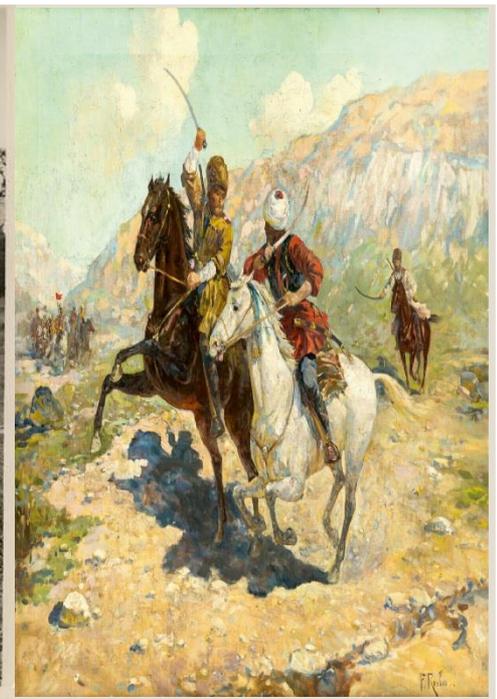


Съ Рождествомъ Христовымъ!



**Стрельба из лука и верховая езда**, широко применялись на охоте и состояли на вооружении войск. Современники-иностранцы отмечали, что *«...лучшее удовольствие и развлечение у русских – это ездить верхом и стрелять из лука; тот считается лучше и почетнее, кто ... дальше пустит стрелу и попадет ею в цель...»* (Петрей де Эрлезунд, «История о великом княжестве московском». Перевод с нем А.Н.Шемякина, 1867, стр. 395).

Византийский историк Маврикий (VI в.) так оценивал воинское умение славян: *“Племена славян многочисленны, выносливы, легко переносят жар, холод, дождь, наготу, недостаток в пище. Сражаться со своими врагами они любят в местах, поросших густым лесом, в теснинах, на обрывах, с выгодой для себя пользуются внезапными атаками, хитростью. Опытны они также и в переправе через реки, превосходя в этом всех людей”*.



О распространении **плавания** на Руси свидетельствует Ипатьевская летопись.

В 968 году, когда войско князя Святослава было в далеком походе, кочевники – печенеги осадили Киев. Молодой киевлянин, переплыл Днепр (ширина в районе Киева – от 400 до 1500 метров), и известил князя, что Киеву угрожает опасность.

**В зимнее время катались на коньках и салазках, устраивали палочные бои на льду и взятие снежных крепостей.** При раскопках в Новгороде в 1953 г. был обнаружен древнейший экземпляр скоростной лыжи, относящийся к XII – XIII векам. В найденной лыже продумана и выверена кривизна всех линий, имеются сквозные отверстия для ремня.

Еще при Иване III в 1499 году (XV век) были сформированы **лыжные отряды**, а с XVII в. имелись воинские лыжные формирования на постоянной основе. У шведов, норвежцев и датчан, где погодные условия больше располагают к этому виду деятельности, лыжники так же принимали участие в военных действиях, но постоянных формирований в **вооружённых силах государств** не было.



**Суриков В.И. Взятие снежного городка. 1891.**

Снежный городок был построен во дворе усадьбы Сурикова. В массовке участвовали крестьяне деревни Базаиха. «Взятие снежного городка» на международной выставке в Париже в 1900 году получила именную медаль.

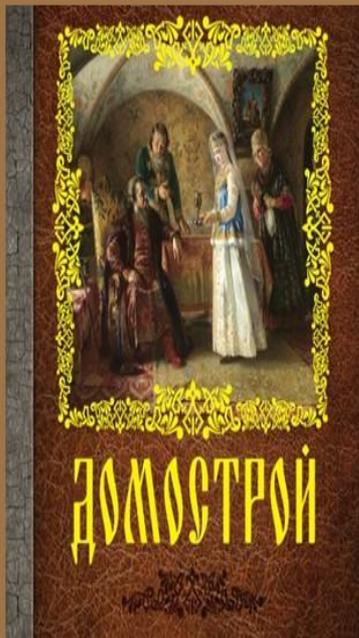


Физические упражнения, игры, развлечения дополнялись средствами **закаливания: купание в летнее и зимнее время, жаркой баней.** Общеизвестен русский обычай сразу после пребывания в жаркой бане обливаться холодной водой или обтираться снегом. Необходимо заметить, что, **во-первых,** такой методики закаливания больше нигде нет. **Во-вторых,** необходимо обладать высоким уровнем подготовки и крепким здоровьем.



Начиная с XVI века, крестьян и низы городского населения *преследовали за увлечения физическими упражнениями*. Свод церковных постановлений "Стоглав" (1551) и книга житейских и моральных правил "Домострой" (1580) отдельными своими положениями *были направлены против народных игр, забав и развлечений*. Церковь рассматривала игры и развлечения народных масс как проявление *язычества и объявила их греховными*. Против народных форм физического воспитания вела борьбу не только церковь, но и светская власть. В 1648 году царь Алексей Михайлович издал специальный указ «Об исполнении нравов и уничтожении суеверий», запрещающий не только скоморошество, но и проведение народных гуляний. Он приказывал *«уняться от неистовства и всякое мятежное бесовское действие, глумление, скоморошество со всякими бесовскими играми прекратить. Чтобы мирские всяких чинов люди и жены, дети их... скоморохов с домрами и гусями, и волынками, и со всякими играми в дом к себе не призывали...»*.

Домострой (полное название — Книга, называемая «Домострой») — памятник, русской литературы XVI века, являющийся сборником правил, советов и наставлений по всем направлениям жизни человека и семьи, включая общественные, семейные, хозяйственные и религиозные вопросы.



В 1648 году царь **Алексей Михайлович** принял указ, предписывающий властям уничтожение скоморошества, в том числе их музыкальных инструментов:



"А где объявятся домры, и сурны, и гудки, и хари, и всякие гудебные бесовские сосуды, то все велеть вынимать и, изломав те бесовские игры, велеть сжечь".

**Скоморохи и мастера гудошного дела подлежали высылке в Сибирь и на Север, а инструменты уничтожались.**

В 1664 г. царь Алексей Михайлович издал специальный указ, запрещающий народные игры и физические упражнения. Однако, народ продолжал культивировать свои любимые игры и забавы.



Однако, в эпоху реформ Петра I (1672-1725) физические упражнения *вводятся как учебная дисциплина в гражданских и военных учебных заведениях.* Первым учебным заведением стала Московская школа математических и навигацких наук (1701 г.), для этого в помещении школы – Сухаревской башне – был оборудован специальный зал. Главным образом это были занятия фехтованием и верховая езда. Во второй половине XVIII века петровские традиции продолжил А.В. Суворов (1730-1800 гг.), он *создал целостную, систему воспитания и обучения армии, получившую название «Наука побеждать».*



**Школа математических  
и навигацких наук**



Систематические занятия физической культурой студентов России берут свое начало **с курсов шведской гимнастики и атлетики**, которые были организованы студентом юридического факультета в Санкт-Петербургском университете **Иваном Владимировичем Лебедевым** (атлет-гиревик, борец, с 1905 г. крупнейший арбитр и организатор чемпионатов по греко-римской борьбе, редактор-издатель спортивных журналов, первый из которых в России был «Геркулес» (1912). Лебедев создал русский чемпионат, ввёл парад борцов, музыкальное сопровождение. Автор учебника для полицейских чинов «Самооборона и арест». Некоторые приемы из этой книги актуальны и сегодня). Лебедев обратился к ректору университета с докладной запиской «Об устройстве кабинета физического развития» и **1 ноября 1901 года** в университете были открыты курсы шведской гимнастики и атлетики. Этот день следует считать датой возникновения спорта в высших учебных заведениях России и датой рождения кафедр "Физической культуры". Заведующим курсов был назначен И.В. Лебедев, который привлек к преподаванию на курсах В.П. Крестьянсона (чемпион России по гимнастике) и Ф.С. Никитенко (преподаватель фехтования). В составленную И.В. Лебедевым **учебную программу вошли гимнастика, атлетика, бокс, фехтование, городки, теннис, футбол, метание диска, толкание ядра, а также предполагалось включить в программу лыжи.**



До открытия «Курсов» организованные занятия в высшей школе не только отсутствовали, но и *считались даже как бы несовместимыми с понятием университетского и вообще академического образования.* Многие студенты Санкт-Петербургского университета, увлекавшиеся спортом в 90-х годах XIX века, *вынуждены были заниматься в различных спортивных кружках вне стен университета, часто скрывая свое имя под псевдонимами.* Так, например, появился псевдоним «Панин» у студента Петербургского университета (отделение естественных наук физико-математического факультета) Николая Александровича Коломенкина – на международных соревнованиях выступал под именем **Николай Панин** - первый олимпийский чемпион в истории России (1908) и 5-кратный чемпион России (1901-1903, 1905, 1907) по фигурному катанию на коньках, 12-кратный чемпион России по стрельбе из пистолета (1906-1917), 11-кратный чемпион России по стрельбе из боевого револьвера (1907-1917). Заслуженный мастер спорта СССР (1940). Среди его учеников чемпионы России и СССР.



Впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх в 1908 году в Лондоне. Николай Панин-Коломенкин становится первым российским олимпийским чемпионом в фигурном катании на коньках.

Развитие физической культуры и спорта в вузах дореволюционной России получило новый импульс в 1907 году. В Уставах институтов и университетов появились правила, которые регламентировали создание студенческих организаций, в том числе - спортивной направленности.

Что же касается физкультурного движения России вообще, то во второй половине XIX в. Среди молодежи начинает развиваться



современный спорт в форме спортивных кружков и клубов. **В 1897 г. в Петербурге была создана первая футбольная команда, а в 1911 г. организован Всероссийский футбольный союз, объединивший 52 клуба. В 1930 г. был проведен 1-й Чемпионат России.**

*Героями возрождения игры в футбол стали братья Старостины. Они устроили в 1936 году показательный турнир в самом центре страны, на Красной площади. [news.rambler.ru](http://news.rambler.ru)*



Однако условий для развития массового спорта не было. Поэтому в этих условиях только отдельным спортсменам удавалось показывать результаты международного класса только благодаря природным данным и настойчивости, с какой они тренировались. Это всем известные — **Иван** Максимович **Поддубный** (1871-1949, профессиональный борец и атлет), **Иван** Михайлович **Заикин** (1880-1948, борец, авиатор, артист цирка), **Сергей** Иванович **Елисеев** (1876-1939) - спортсмен-силач, первый русский чемпион мира (1899) и др.

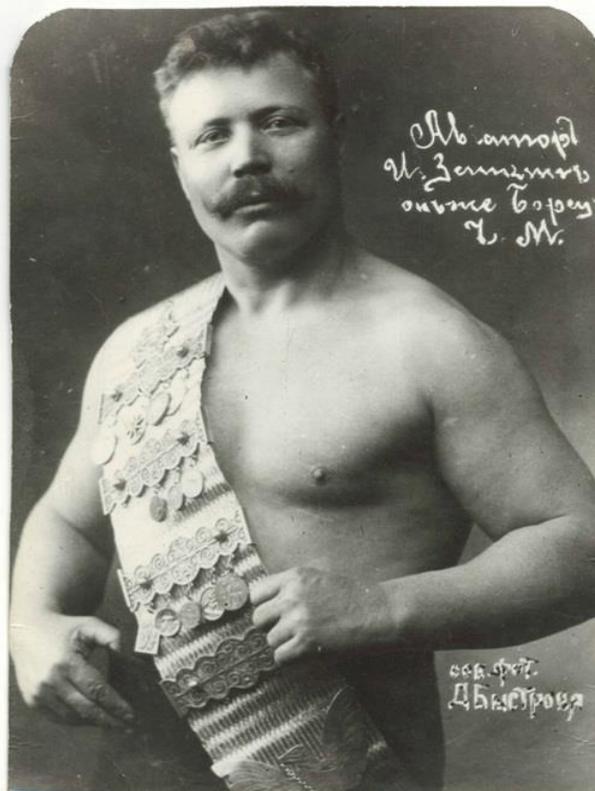
## Иван Поддубный: Чемпион Чемпионов



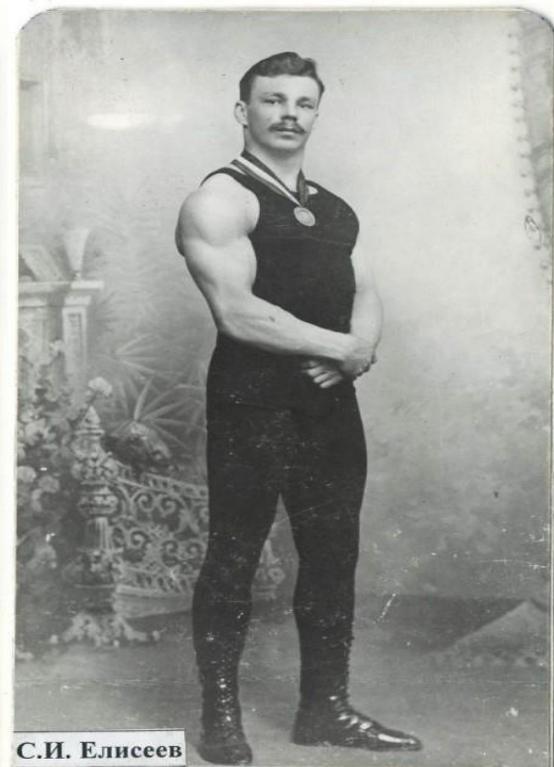
1871-1949



77 лет



Иван Михайлович Заикин 1880-1948г.  
Чемпион мира 1909, 1913гг. Один из сильнейших русских борцов, многими считавшийся вторым после Поддубного.  
Чемпион России 1904г. по играм. Отличался громадной силой, техникой, выносливостью. Физические данные: Рост-  
186см, вес-130кг, грудь-128см, бицепс-43см, шея-49см, бедро-67см. Был одним из первых авиаторов.



С.И. Елисеев

Слава и гордость русской атлетики

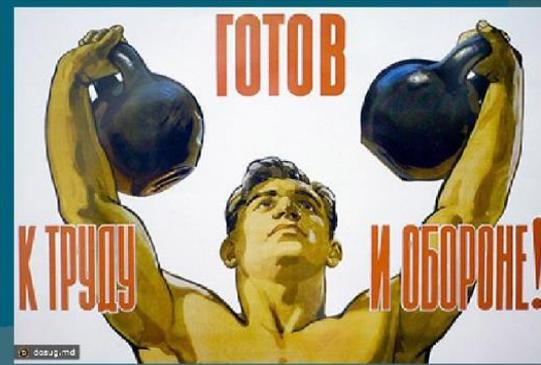
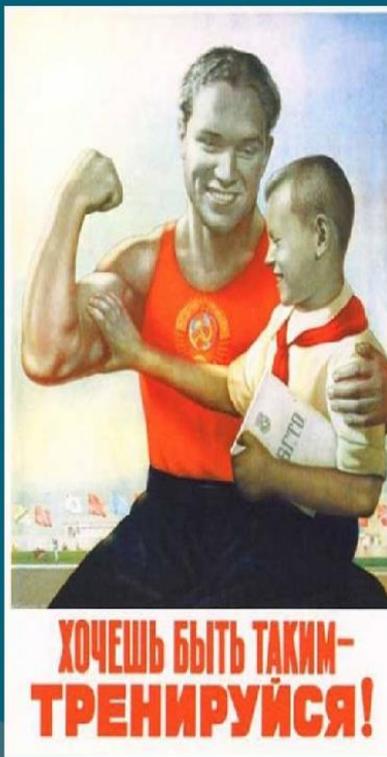
Преследуя цель массовой военной подготовки трудящихся и воспитания физически закаленных бойцов армии, в апреле 1918 г. был принят Декрет об организации всеобщего военного обучения (Всеобуча). За короткий срок было построено 2 тыс. спортплощадок, и в 1918 г. организуется первый в стране ИФК в Москве ныне **Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма**, а в 1919 г. Высшие курсы Петра Францевича Лесгафта в Ленинграде переименованы в Государственный институт физического образования (ГИФО) ныне **Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта**, кстати, основан он был в 1896 году П.Ф.Лесгафтом в Петербурге как «Высшие Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования».



В 1931-1932 гг. вводится физкультурный комплекс **«Готов к труду и обороне СССР»**. В 1939 г. ввели новый усовершенствованный комплекс ГТО и в этом же году учреждается ежегодный праздник - Всесоюзный день физкультурника.



### Лозунги ГТО



*24 марта 2014 года, президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября.*



**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**



## Цели и задачи комплекса ГТО :

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих **принципах**:

1. добровольность и доступность;
2. оздоровительная и лично ориентированная направленность;
3. обязательность медицинского контроля;
4. учет региональных особенностей и национальных традиций

## *2. История студенческого спортивного движения в России.*

### **\* История студенческого спортивного движения России**

**1901 г.** – на базе Петербургского университета были открыты **курсы атлетики и физического развития**

**1910 г.** – образована студенческая спортивная лига, объединившая **13** петербургских **студенческих обществ**

**1911 г.** - прошли **первые официальные студенческие соревнования** в России (л/атлетика, мужчины)

**1929 г.** - **физическое воспитание** вводится в вузах страны как **обязательный предмет**

# \* Этапы развития студенческого спортивного движения в России

## I этап – конец 20-х – середина 30-х годов XX века:

организационное оформление студенческого спорта, создание коллективов физической культуры в учебных заведениях страны, организация и проведение первых всесоюзных студенческих соревнований

II этап 1936-1937 гг.: образуются добровольные спортивные общества (ДСО), в частности ДСО «Медик»



# \* Этапы развития студенческого спортивного движения в России

## III этап

В 1957 г. - Создание всесоюзного студенческого  
спортивного общества «Буревестник»;

В 1987 году ЦС «Буревестник» был преобразован в  
Центральный спортивный клуб  
«Буревестник» ВДФСО профсоюзов.

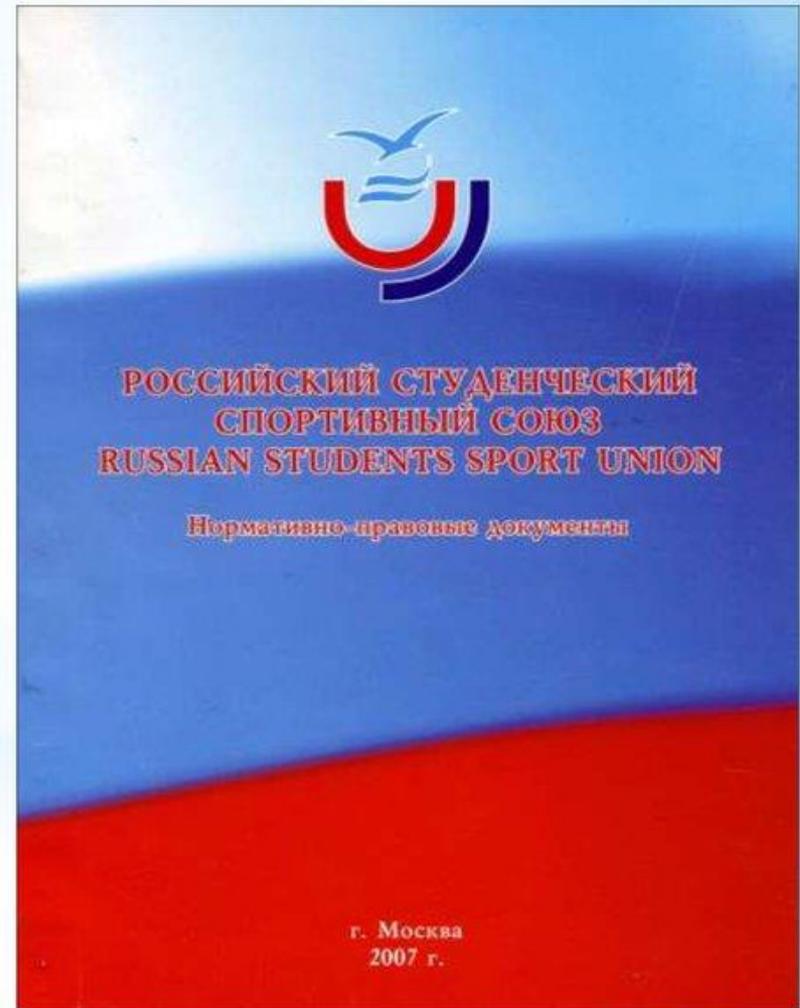


# \* Этапы развития студенческого спортивного движения

## IV этап

октябрь 1993 г. образован  
Российский студенческий  
спортивный союз

Почетный президент –  
Олег Васильевич  
Матыцин



## **Российский студенческий спортивный союз (РССС) -**

общероссийская общественная организация, объединяющая 64 региональных отделения в 8 федеральных округах РФ. РССС образован в 1993 году по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте» Российский студенческий спортивный союз является субъектом физической культуры и спорта в Российской Федерации.

РССС является полномочным представителем России в Международной федерации студенческого спорта (FISU) и Европейской ассоциации студенческого спорта (EUSA).

**Основная цель деятельности РССС** – содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области.

РССС осуществляет общую координацию деятельности спортивных клубов и физкультурных организаций более, чем 600 высших учебных заведений страны по развитию студенческого спорта в Российской Федерации.

**Главным аспектом взаимодействия является создание и развитие студенческих лиг и ассоциаций по видам спорта, популяризация спорта среди студенческой молодежи.**

По инициативе РССС возобновлены традиции проведения **всероссийских универсиад** (с 2008 года) и положено начало традиции проведения **всероссийских фестивалей студенческого спорта** (с 2009 года).

Под эгидой РССС ежегодно проводятся **всероссийские соревнования среди студентов и чемпионаты РССС.**

Российский студенческий спортивный союз выступал одним из инициаторов проведения в России XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г.Казани и XXIX Всемирной зимней Универсиады 2019 года в г.Красноярске.

**Универсиада** (Universiade) — международные и национальные спортивные соревнования среди студентов, проводимые Международной федерацией университетского спорта (FISU). Название «Универсиада» происходит от слов «Университет» и «Олимпиада». Часто упоминается, как «Всемирные студенческие игры» и «Всемирные университетские игры».



1945 год - образуется  
Международный студенческий  
союз (UIE), а затем  
Международная федерация  
Университетского спорта  
(FISU)



## \* Символ международной студенческой организации



Как символ международной студенческой организации, была утверждена буква «U» в окружении 5 разноцветных звезд, символизирующих пять континентов. Одновременно было решено в честь победителей Игр исполнять студенческий гимн «Гаудеамус».

**СИНИЙ – ЕВРОПА**  
**ЖЕЛТЫЙ – АЗИЯ**  
**ЧЕРНЫЙ – АФРИКА**  
**ЗЕЛЕНый – АВСТРАЛИЯ**  
**КРАСНЫЙ – АМЕРИКА**



# \* Первая летняя универсиада

1959 год - Всемирные студенческие игры  
именуются Универсиадами .Турин, Италия.



# ИТОГИ ЛЕТНИХ УНИВЕРСИАД

По итогам Универсиады-2013 сборная России заняла 1-е место в медальном зачете, на втором месте китайцы, на третьем – японцы



## 2013

Первая пятерка

	З	С	Б	Всего
1  Россия	155	75	62	292
2  Китай	26	29	22	77
3  Япония	24	28	32	84
4  Юж. Корея	17	12	12	41
5  Белоруссия	13	13	14	40



Universiade SHENZHEN 2011

## 2011

	З	С	Б	Всего
1  Китай	75	39	31	145
2  Россия	42	45	45	132
3  Юж. Корея	28	21	30	79
4  Япония	23	26	38	87
5  США	17	22	11	50



## 2009

	З	С	Б	Всего
1  Россия	27	22	27	76
2  Китай	22	21	15	58
3  Юж. Корея	21	11	15	47
4  Япония	20	21	32	73
5  США	13	13	13	39



24th UNIVERSIADE BANGKOK 2007

## 2007

	З	С	Б	Всего
1  Китай	33	31	28	92
2  Россия	28	28	39	95
3  Украина	28	22	20	70
4  Япония	19	15	22	56
5  Юж. Корея	15	18	18	51



## 2005

	З	С	Б	Всего
1  Россия	26	16	23	65
2  Китай	21	16	12	49
3  Япония	18	18	20	56
4  Украина	18	16	18	52
5  США	17	12	14	43

## Летняя Универсиада-2015. Медальный зачет

Место	Команда	Золото	Серебро	Бронза	Итого
1	 Korea	47	32	29	108
2	 Russian Fed.	34	39	49	122
3	 China	34	22	16	72
4	 Japan	25	25	35	85
5	 United States	20	15	18	53
6	 France	13	9	8	30
7	 Italy	11	14	17	42
8	 Ukraine	8	17	6	31
9	 IR Iran	7	2	6	15
10	 Chinese Taipei	6	12	18	36





UNIVERSIADE  
**TAIPEI**  
2017 ★★☆☆  
臺北世大運



**For You · For Youth**

## Универсиада 2017 года в Тайбэе. Тайвань.

Сборная России на 29-х по счету летних Всемирных студенческих играх заняла четвертое место в общекомандном зачете, впервые с 2001 года по числу золотых медалей не попав в тройку сильнейших команд.

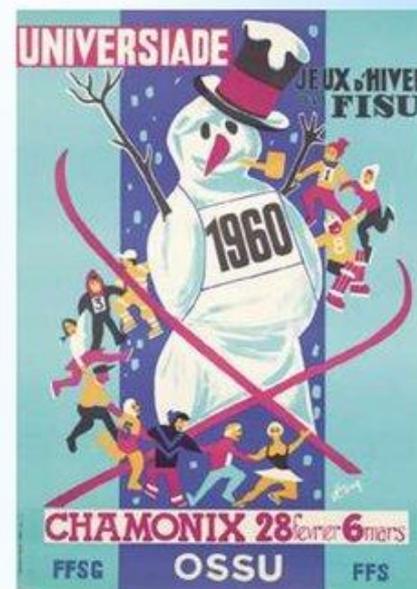
Универсиада длилась с 19 по 30 августа. За это время был разыгран 271 комплект наград в 21 виде спорта, в соревнованиях приняло участие более 7,5 тысяч спортсменов из 144 стран. В российской делегации было 348 спортсменов, представляющих более сто вузов страны, в том числе и спортсмены-студенты иностранных университетов.

На первой строчке медального зачете расположилась сборная Японии (37-27-37), вторую позицию заняла команда Южной Кореи (30-22-30), третье место у сборной Тайваня (26-34-30). Сборная России завоевала 25 золотых, 31 серебряную и 38 бронзовых медалей. Всего россияне выиграли 94 награды и по общему количеству медалей уступили только японцам (101).

## Зимняя универсиада 1960

- \* Первая зимняя универсиада прошла в Шамони, Франция с 28 февраля по 6 марта 1960 года
- \* Медальный зачет:

Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
Франция	4	2	1	7
СССР	3	1	1	5
Чехословакия	2	5	0	7



В ней приняли участие **145 спортсменов из 16 стран**. В программу соревнований входило **пять видов спорта**: горнолыжном спорте, лыжном двоеборье, лыжных гонках, прыжках на лыжах с трамплина и фигурном катании. Разыграно 13 комплектов медалей.



KRASNOYARSK 2019  
29<sup>TH</sup> WINTER UNIVERSIADE  
BIDDING CITY



# МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ XXIX ВСЕМИРНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ 2019 ГОДА В Г. КРАСНОЯРСКЕ

1 HD



ЗОЛОТО



СЕРЕБРО



БРОНЗА

ВСЕГО



РОССИЯ

12

16

14

42



КОРЕЯ

3

1

1

5



ШВЕЙЦАРИЯ

2

2

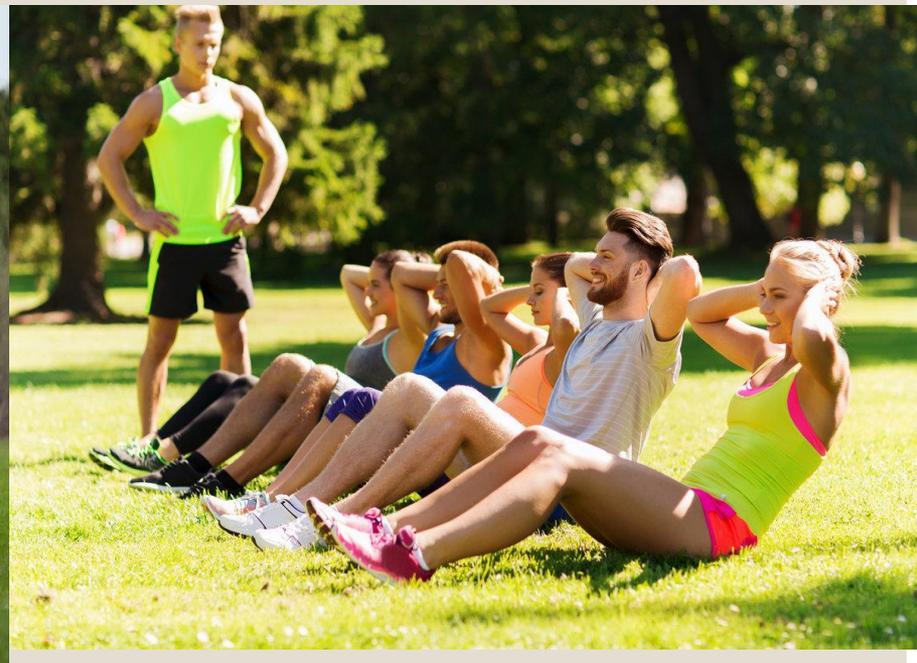
1

5

### ***3. Основные понятия и определения в области физической культуры.***

○ Термин **«физическая культура»** впервые появился в Англии в конце 19 века. В 1899 г. английское «Physical culture» переводится на русский язык как физическое развитие, в 1908 г. немецкое «Körperkultur» - как культура тела, красота и сила. И только начиная с 1911 г. появляются работы, в которых встречается на русском языке термин «физическая культура». Первоначально термин понимался как дословный перевод с английского и немецкого языков, позже стало включать охрану здоровья, режимы питания, сна и отдыха, личную и общественную гигиену, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода), физические упражнения и физический труд. Единого общепризнанного понятия физической культуры нет и в настоящее время.

**Физическая культура** - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).



***Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей.***

К первым относятся:

- спортивные сооружения (стадионы, бассейны, дворцы спорта, спортивные залы),
- спортивные снаряды, инвентарь и тренажеры (например, гимнастические снаряды, инвентарь для лыжного, конькобежного спорта и легкой атлетики и т.п.),
- спортивная одежда и т.д.

**К духовным ценностям относят:**

- деятельность человека в области физической культуры, которая находит свое отражение в литературе, живописи, скульптуре, музыке, кино- и видеофильмах, а также новые научные данные, касающиеся строения, развития и функционирования организма человека и его взаимоотношений с природой.

## ○ СПОРТ

*Спорт* – часть физической культуры, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной подготовки к ней.

Современный спорт подразделяется на:

- массовый
- спорт высших достижений.

*Признаки спорта* - соревновательное начало, стремление к победе и достижению высоких результатов, требующие повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях.



◦ **Массовый спорт** - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;

**Спорт высших достижений** - часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях;

**Профессиональный спорт** - часть спорта, направленная на организацию и проведение профессиональных спортивных соревнований;



◦ **Детско-юношеский спорт** - часть спорта, направленная на спортивную подготовку несовершеннолетних граждан в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также на участие таких граждан в спортивных соревнованиях, в которых спортсмены, не достигшие возраста восемнадцати лет или иного возраста, указанного в этих целях в федеральных стандартах спортивной подготовки, являются основными участниками;

**Студенческий спорт** - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях:



**Физическая тренировка** - это педагогический процесс, цель которого заключается в обучении техническим приемам, тактическим действиям и совершенствовании технико-тактического мастерства, развитии физических, психических, моральных и волевых качеств, в создании условий для спортивных достижений.

**Физическая нагрузка** - это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, которая определяется величиной энергозатрат организма, развиваемой мощностью (максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная) или произведенной работой.

***Физическое развитие*** - закономерный биологический процесс становления и изменения комплекса морфологических (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций) и функциональных (ЖЕЛ, МПК, развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей, т.е. созревание различных органов и систем на определённом этапе развития) показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень биологического развития индивидуума в момент обследования.

- Для медицинской и педагогической практики физическое развитие определяется чаще всего по суммарным, относительно легко поддающимся измерению показателям: длине и массе тела, окружности грудной клетки и головы, состоянию жировой и мышечной массы, мышечной силы и выносливости, гибкости суставов, ЧСС, АД и по данным соматического осмотра (внешний облик человека) с последующим расчетом индексов.

**Физическое совершенство** – способность выполнять физические нагрузки в максимальном объеме и темпе, которые могут быть проявлены для данного пола и возраста. Приблизительно до 25 лет человек может накапливать физические и функциональные резервы свыше своих биологических возможностей, затем он может их долгие годы поддерживать, но, в конце концов, биологический возраст заставит постепенно сокращать темп и объем максимальных нагрузок.

К показателям физического совершенства относятся:

**Физическое здоровье** - уровень адаптационных возможностей организма, который учитывает и гомеостаз и функциональные резервы, и степень напряжения регуляторных механизмов;

**Физическая подготовленность** - уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного выполнения данного вида деятельности.

***Творческое долголетие*** - История знает многочисленные примеры, когда люди сохраняли свои творческие и физические способности до глубокой старости. Например, древнегреческий философ и драматург Софокл прожил 91 год. Свою трагедию «Эдип в Колоне» он создал в возрасте 89 лет.

Выдающийся венецианский художник Вечеллио Тициан жил до 99 лет, В последние годы своей жизни им созданы такие полотна, как «Святой Себастиан», «Оплакивание Христа», которые относятся к высшим достижениям венецианской школы эпохи Возрождения.

Итальянский скульптор, живописец, архитектор и поэт Микеланджело Буонарроти жил 89 лет. Творческое вдохновение не покидало его и в старости. До последних дней своей жизни он был неутомим в работе, Над скульптурной группой «Снятие с креста» он трудился 6 лет, завершив его на 81-м году жизни. За несколько дней до смерти он закончил свою знаменитую скульптуру «Пьета».

Джузеппе Верди - прожил 88 лет. В 75 лет он закончил оперу «Отелло», а в 80 написал свою последнюю оперу «Фальстаф».

Живописец **И.К. Айвазовский** прожил 83 года. В последние два года своей жизни он создал картины «Морской залив», «Штиль у берегов Крыма». Будучи уже глубоким стариком, он был полон творческих замыслов и беспокоился, что не успеет их осуществить. В день смерти он писал полотно «Взрыв турецкого корабля».

Русский художник **Илья** Ефимович **Репин** до последних дней своей жизни неутомимо трудился. К старости у него стала плохо действовать правая рука, тогда он выучился писать левой. Незадолго до смерти 86-летний Репин начал работу над новой большой картиной «Гопак», задорной и веселой.

**Лев Толстой** прожил 82 года. Не всем известно, что он научился кататься на велосипеде в 65 лет. В 75 лет он еще бегал на коньках. А когда ему было за 80, то на своей лошади Делир совершал ежедневные 20-ти километровые прогулки.

В 1975 году в Торонто был проведен первый мировой чемпионат легкоатлетов-ветеранов, собравший около 1700 атлетов из разных стран. Шотландец Дункан Мак Ли показал лучшее время на 100 метров. Он эту дистанцию пробежал за 16 секунд, Дункану Мак Ли шел 91-й год.

Рекордсменом долголетия среди марафонцев можно назвать грека Д. Иорданидису, в 98 лет одолевшего всю марафонскую трассу бега в 42 километра 195 метров. Для этого ему понадобилось 7 часов 40 минут.

**Функциональная подготовленность** – возможность различных функциональных систем обеспечить оптимальную, а при необходимости максимальную работу, перестроить, компенсировать и восстановить организм без нарушений его гомеостаза. Функциональная подготовленность отражает состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем). **С целью улучшения функциональной подготовленности рекомендовано:** задействовать большие мышечные группы, при ЧСС 130-150 уд/мин. Наибольшего эффекта можно добиться с помощью бега, длительной ходьбы, ходьбы на лыжах, велосипедных прогулок и плавания. Из спортивных игр рекомендуется бадминтон, наименее сложен в техническом плане и быстро достигается необходимый темп занятий.

## ***4. Нормативные документы в области физической культуры и спорта***

- В настоящее время ***правовые основы физической культуры и спорта*** закреплены в различных государственных документах.
- Наиболее значимые – **Конституция Российской Федерации**, которая устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом. Иными словами, предполагает право на:
  - а) поощрение и финансирование со стороны государства развития физической культуры и спорта;
  - б) равный доступ к занятиям физической культурой и спортом;
  - в) государственную поддержку спортивных объединений.
  - г) обеспечение населения необходимым количеством спортивных сооружений;
  - д) обеспечение и стимулирование создания учреждений дополнительного образования спортивной направленности.

**Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»** (принят в 2007 г.). Закон состоит из 8 глав и 43 статей, охватывающих все виды, формы и направления развития физической культуры и спорта в обществе.

Например, в *статье 11 «Олимпийское движение России. Олимпийский комитет России»* говорится, что олимпийское движение России является составной частью международного олимпийского движения, целями которого являются пропаганда и внедрение принципов олимпийского движения, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного спортивного сотрудничества, участие в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного олимпийского комитета. Указывается, что Олимпийский комитет России возглавляет олимпийское движение в стране, пропагандирует в Российской Федерации принципы олимпийского движения, способствует развитию спорта высших достижений и массового спорта, представляет в соответствии с Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета Российскую Федерацию на Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях.

## ***Статья 28 «Физическая культура и спорт в системе образования»***

отражает основные особенности организации физического воспитания и образования в образовательных учреждениях. Данные организации осуществляют: проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ; создают условия, в том числе обеспечивают спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся и другие мероприятия.

В статье говорится также, что образовательные учреждения **обязаны** проводить ежегодный мониторинг физической подготовленности и физического развития обучающихся.

***В статье 26 «Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте»*** говорится о недопустимости использования запрещённых стимуляторов, наносящих вред здоровью человека. К мерам по противодействию использованию допинговых средств отнесены: включение в дополнительные образовательные программы образовательных учреждений, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов о причинении вреда здоровью спортсменов вследствие использования допинговых средств и (или) методов; проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации и др.

***В статье 29 говорится о физической подготовке граждан допризывного и призывного возраста к защите Отечества.***

В других статьях говорится о параолимпийском движении России, спортивных клубах, спортивных званиях и спортивных разрядах, адаптивной физической культуре, подготовке спортивного резерва, спорте высших достижений, ***ответственности должностных лиц за исполнение данного федерального закона.***

*В субъектах Российской Федерации разработаны свои законы о физической культуре и спорте, которые формируются на базе Федерального закона «О физической культуре и спорте».*

- 
- Постановление Государственного совета РФ «О стратегии развития России до 2020 года»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302;
- Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года; приказ Минспорта России от 21.11.2017 года № 1007
- Распоряжение Правительства РФ от 29 ноября 2014 года № 2403-р об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года
- Постановление Правительства о Государственной программе «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы» от 30 декабря 2015 г. № 1493
- Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО)»
- Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о ВФСК ГТО»

# 5. *Формы руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации.*

## I. ГОСУДАРСТВЕННАЯ



**Михаил Альбертович  
Мурашко**  
Министр здравоохранения  
Российской Федерации



**Олег Васильевич  
Матыцин**



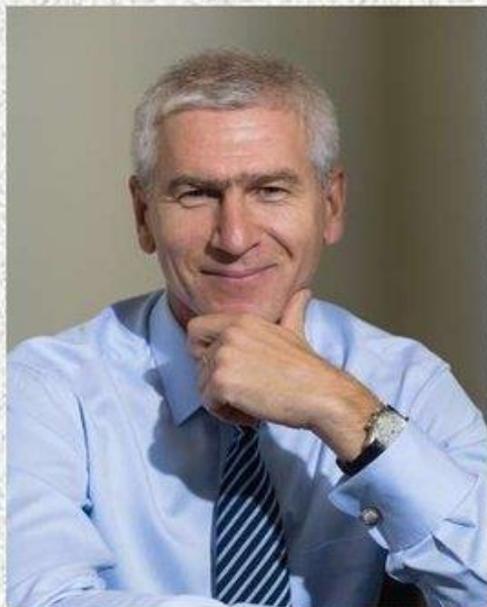
Министерство спорта  
Российской Федерации



Министр науки и высшего  
образования Российской  
Федерации

**Валерий Николаевич  
Фальков**





# **Формы руководства физической культурой и спортом в России**

## **II. Общественная**

**Российский студенческий  
спортивный союз**

**почётный президент**

**Матыцин Олег Васильевич**



**и.о. президента РССС**

**Сейранов Сергей Германович**



# Структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации





## *6. Физическое воспитание, средства физической культуры.*

**Физическое воспитание** – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, развитие физических качеств, обучение двигательным действиям, воспитание морально-волевых и нравственных черт личности.

- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- обучение двигательным действиям (технике движений в различных видах спорта – фехтовании, стрельбе, спортивных играх, борьбе и т.д.);
- формирование специальных знаний в данной области (связанных с физиологией и психологией человека, методикой проведения занятий, техникой безопасности на них и др.)
- воспитание морально-волевых и нравственных черт личности (решительности, целеустремленности, настойчивости, отзывчивости и др.).

➤ Только при условии реализации всех данных положений воспитательный процесс можно считать направленным на формирование физической культуры личности и собственно ее гармоничное развитие.

➤ **Личная физическая культура** – это совокупность знаний, мотивов и потребностей, определяющих уровень здоровья, физического развития, развития двигательных качеств и навыков, а также умение осуществлять собственно двигательную физкультурно -оздоровительную и спортивную деятельность.



**Умения** – степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается замедленное выполнение; нестабильный итог; невысокая устойчивость, непрочное запоминание.

В процессе многократного повторения двигательного действия он постепенно автоматизируются, и двигательные умения переходят в навык.

**Навык** - степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью. Прочный двигательный навык сохраняется в течение многих лет. Классический пример: научившись ездить на велосипеде или плавать, а это сложные двигательные навыки, разучиться уже невозможно.



## Цель физического воспитания в вузе

*Формирование у студентов медиков отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.*



## Задачи физического воспитания

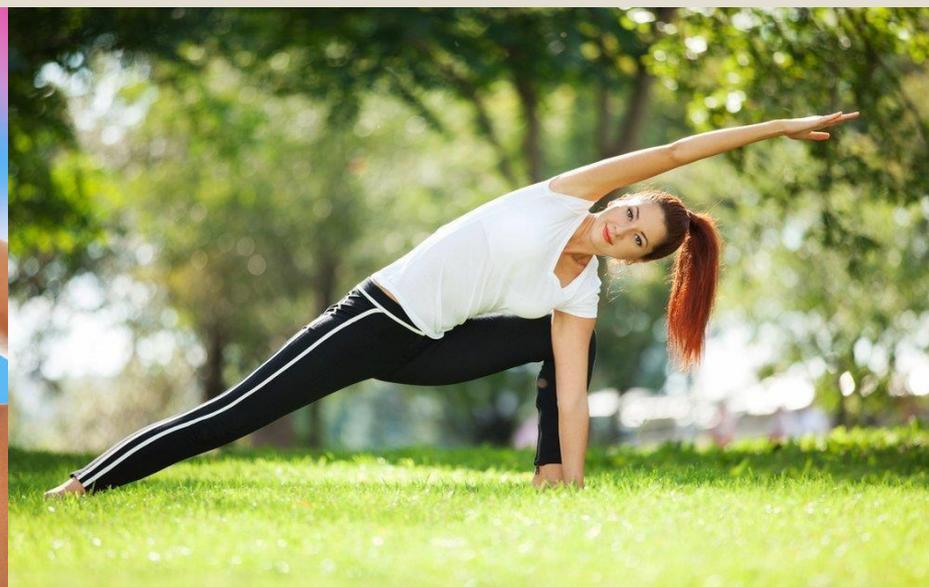
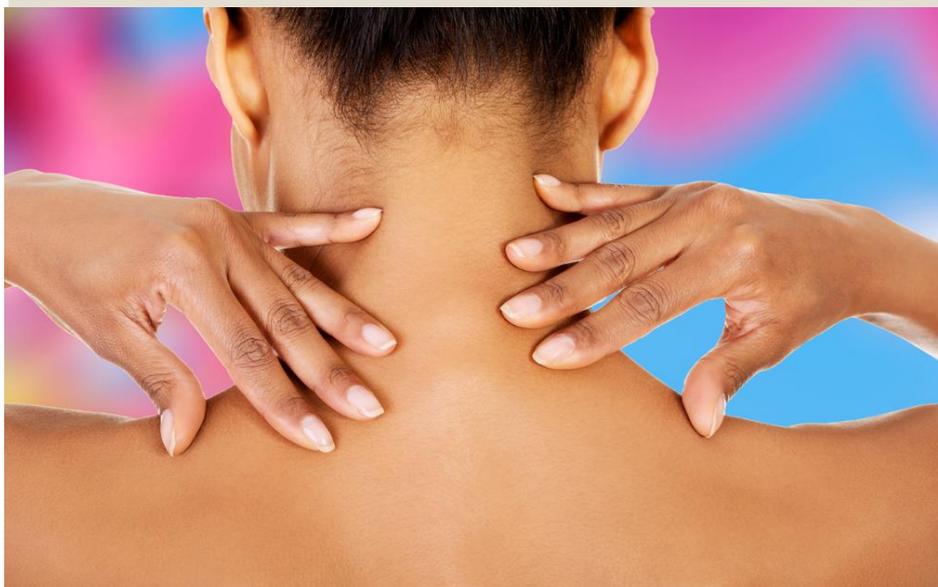
- Вырабатывать у студентов-медиков мотивационно-ценностные установки на качественное выполнение требований вузовской программы «Физическая культура и спорт» и дальнейшее применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психомоторную способность.



- Прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально - прикладной физической подготовкой.
- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на должном уровне, на протяжении всей жизни.



- Обучать методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.
- Обучить осуществлению само- и взаимоконтроля на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры и ведению дневника самоконтроля.
- Обучать основам массажа и самомассажа.
- Обучать составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастик, формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностного отношения к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.



## **В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:**

- **оздоровительные** (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности);
- **образовательные** (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
- **воспитательные** (формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию).

**Общими принципами, на которых  
основывается отечественная  
система физического воспитания, являются:**

- принцип всестороннего гармоничного развития личности;
- принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- принцип оздоровительной направленности.

# Медицинские группы

1. Основная
2. Подготовительная
3. Специальная



***Студенты основной медицинской группы*** - практический раздел программы реализуют в основном учебном отделении спортсекциях;

***подготовительной медицинской группы*** - в подготовительном отделении;

***специальной медицинской группы*** - в специальном или лечебном учебном отделении в зависимости от состояния здоровья, от физического состояния организма, физического развития.

В специальное учебное отделение направляются студенты с низким физическим развитием, имеющие функциональные отклонения в результате приобретенного заболевания.

## *7. Специфические особенности обучения в медицинском вузе.*

- Самый продолжительный учебный день
- Самые длительные сроки обучения
- Длинные транспортные перемещения по городу (из-за расположения клинических баз)
- Необходимость работы после учёбы в библиотеке, на кафедрах с препаратами
- Работа в контакте с больными (ночные дежурства, производственная практика)
- Психоэмоциональные переживания, связанные с болезнью, а иногда и смертью больных



## **8. Федеральный государственный образовательный стандарт – физическая культура – требования к освоению дисциплины.**

### **Государственная учебная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов**

- Государственная учебная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов
- В 1987 году была разработана концепция отдельной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов РФ.
- В 1989 году на заключительной Всесоюзной конференции заведующих кафедрами физического воспитания медицинских и фармацевтических вузов была утверждена отдельная программа по дисциплине.



- Государственная учебная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов
- В 2011 году утверждена УМО Министерства здравоохранения РФ примерная Программа и примерная Рабочая Программа по дисциплине «Физическая культура»
- С 2015 г. «Физическая культура и спорт» в медицинских и фармацевтических вузах реализуется в рамках двух учебных дисциплин: «Физическая культура и спорт -72 часа» и «Элективные дисциплины по физической культуре» в объёме 328 часов.
- С 2019 г. Вузах реализуется в рамках двух учебных дисциплин: «Физическая культура и спорт -72 часа» «Элективные дисциплины по физической культуре» в объёме 164 часа практическая часть и 164 часа самостоятельные занятия студентов.

**В соответствии с ФГОС ВО III++, (дисциплина «Физическая культура»)  
Выпускник, освоивший программу специалитета, должен обладать  
общекультурными, профессиональными компетенциями,  
соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на  
который (которые) ориентирована программа специалитета:**

**ЛФ: ОК-5** готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала; **ОК-6** – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ПФ: ОК-6** - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **ПК-15** – готовность к обучению детей и их родителей (законных представителей) основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний; **ПК-16** – готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.

**МПФ:** **УК-7** способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **ОК-8** – способность к самостоятельной, индивидуальной работе, способность к самосовершенствованию, саморегулированию, самореализации; **ПК-18** – способность и готовность к обучению населения правилам медицинского поведения, к проведению гигиенических процедур, формированию навыков здорового образа жизни.

**СФ:** **ОК-6** - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **ПК-13** – готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.

**ФФ:** **ОК-6** - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **ОПК-8** способностью к оценке морфофункциональных, физиологических состояний и патологических процессов в организме человека для решения профессиональных задач; **ПК-14** – способность к проведению информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности; **УК-7** способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**КП: ОК-8** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **ПК-7** готовностью и способностью осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития.

**СД: ОК-4** способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия; **ОК-5** Готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала; **ОК-6** – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **ОПК-4** способностью анализировать результаты собственной деятельности для предотвращения профессиональных ошибок.

## **По окончании изучения дисциплины студент должен уметь:**

1. Чётко объяснять пациентам необходимость и значение физической культуры.
2. Назначать правильный двигательный режим каждому пациенту.
3. Правильно рекомендовать применение средств физической культуры в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния пациента.
4. Правильно построить оздоровительно-тренировочный процесс с учётом состояния здоровья и профессиональной деятельности пациента.
5. Постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на должном уровне.
6. Оценить физическое состояние.
7. Использовать методы развития и контроля основных физических качеств.
8. Составить комплекс утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастики.
9. Овладеть приемами массажа и самомассажа.
10. Применять знания по ППФП, инструкторские и судейские навыки при проведении оздоровительной работы по месту своей профессиональной деятельности.
11. Использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
12. Использовать методы и приёмы агитационно-пропагандистской работы по вовлечению населения занятиями физической культуры и спортом.

# По окончании изучения дисциплины студент должен **знать:**

- основные понятия дисциплины и их принципиальное различие;
- влияние регулярных физических нагрузок, конкретных видов спорта на органы и системы человека, на организм в целом;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

## **Владеть:**

- доступными методами оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, общей физической работоспособности и физического состояния пациентов;
- методами коррекции физического состояния пациентов с учётом их пола, возраста и отклонений в состоянии здоровья.



# Формы занятий физической культурой

1. Учебно-практические, методические, лекционные занятия
2. Физические упражнения в режиме учебного дня
3. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время
4. Занятия в спортивных секциях
5. Самостоятельные занятия



## **Специалист по направлению профиля медицинского образования должен решать следующие профессиональные задачи в реабилитационной деятельности:**

Способностью и готовностью применять различные реабилитационные мероприятия (медицинские, социальные и профессиональные) среди взрослого населения и подростков при наиболее распространённых патологических состояниях и повреждениях организма, определять показания к переводу пациентов в специализированные группы по занятиям физической культурой после перенесённых заболеваний; способностью и готовностью давать рекомендации по выбору оптимального режима двигательной активности в зависимости от морфофункционального статуса, определять показания и противопоказания к назначению средств лечебной физической культуры, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии, гомеопатии и других средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и подростков.



## Содержание курса «Физическая культура и спорт»

- Содержание курса «Физическая культура и спорт» ориентирует студентов на изучение современных достижений науки и практики физической культуры, формирование самостоятельности мышления и творческого подхода к использованию физкультурно-оздоровительной деятельности с целью физического совершенствования.
- Освоение программного материала осуществляется в процессе лекционных, практических занятий, самостоятельной работы студентов.
- На лекциях формируется система научно-методических знаний в области физической культуры и спорта. Семинарско-практические занятия обеспечивают воспроизведение основных положений лекционного материала с использованием дополнительных учебно-методических материалов и информационных ресурсов. Практические задания способствуют формированию методических умений и навыков физкультурной и спортивной деятельности.
- Для контроля качества теоретической и практической подготовки студентов предусмотрено проведение тестирования и оценка освоения практических навыков (умений).
- Самостоятельная (внеаудиторная) работа направлена на выполнение учебно-исследовательских заданий в виде сообщений, подготовка докладов, написание и защита презентаций.

## Зачётные требования

- Прохождение медицинского обследования
- 100% посещаемость учебных занятий
- сдача контрольных нормативов и тестов
- сдача зачета по теоретическому разделу программы
- Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, выполняют письменную тематическую контрольную работу и сдают зачет по теоретическому разделу программы.



## 9. Массовая физкультурно-оздоровительная, работа в РязГМУ.

### Вне учебная работа по физическому воспитанию в вузе

Учёными установлено, что оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для лиц умственного труда в недельном цикле должно составлять 6 - 9 часов

Формы внеучебных занятий:

1. выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
2. занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
3. самодеятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
4. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия



## Заключение

Успешная учеба в высшем учебном заведении требует от молодых людей не только определенного объема школьные знаний, хорошей памяти, усидчивости, стремления познать новое, но хорошего здоровья. В отношении медицинских работников эти требования значительно возрастают так как их труд принадлежит к числу наиболее сложных и ответственных видов деятельности.



*Физическая культура в медицинском университете является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.*

*Как учебная дисциплина, обязательная для всей специальности она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.*

*Спорт и физическая культура — это не только здоровый образ жизни — это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности.*



## ◦ **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Дайте определение понятий физическая культура и спорт
2. Перечислите нормативные документы в области физической культуры и спорта
3. Назовите формы руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации
4. Какие функции выполняет и как организует работу РССС?
5. Дайте определение понятию физическое воспитание, что относится к средствам физической культуры?
6. Чем вызвана разработка отдельной учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов?
7. История студенческого спортивного движения России
8. Федеральный государственный образовательный стандарт – физическая культура – требования к освоению дисциплины
9. Формы занятий физической культурой в медицинском вузе.
10. Учебные отделения по физическому воспитанию.
11. Массовая физкультурно-оздоровительная, работа в РязГМУ

# Основная учебная литература

- 1. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 352 с., илл.
- 2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебник. - М.: Альфа-М, 2003. - 417 с.
- 3. Грачёв О.К. Физическая культура: Учебное пособие Под ред. Е.В.Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-нв-Дону: Изд. Центр «МарТ», 2005. – 464 с.
- 4. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382с.
- 5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
- 6. Мандриков В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов: Монография.- Волгоградский государственный технический университет.- Волгоград, 2001.- 322с.
- 7. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М.: АСВ, 2000. – 432 с.
- 8. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ. Изд. 7-е, Academia, 2010 - 320 стр.
- 9. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ. 8-е изд., стер. Academia, 2010. 480 стр.

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**