Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра информатики и программирования

**Общая физическая подготовка**

ОТЧЕТНАЯ РАБОТА

студента 3 курса 342 группы

направления 02.03.03 – Математическое обеспечение и администрирование

информационных систем (МОиАИС)

факультета компьютерных наук и информационных технологий (КНиИТ)

Мартышина Ивана Алексеевича

Преподаватель:

Старший преподаватель кафедры

физического воспитания и спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Беляничева

подпись, дата

Саратов 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

1 ДАТЬ ХАРАКТЕРИСТИКУ СВОЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, УЧИТЫВАЯ СВОЮ МЕДИЦИНСКУЮ ГРУППУ ЗДОРОВЬЯ 5

2 ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ 6

3 СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 8

4 ЗАДАЧИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ…………………………...10

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 12

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ 13

# ВВЕДЕНИЕ

Вспышка короновируса радикально изменила жизнь обычных людей, перенеся её в режим онлайн. Приоритеты сместились в сторону соблюдения социальной дистанции, социальной изоляции, укрепления здоровья, саморазвития. Влияние пандемии на человечество оказалось связано не только с риском быть инфицированными. Карантин, который был объявлен из-за распространения COVID-19, негативно отразился на всех сферах – от экономики до области культуры и бизнеса. Вспышка инфекции подчеркнула преимущества использования Интернета не только для развлечений, но и для работы, учебы, общения в те периоды, когда вживую контактировать нельзя. Общение видоизменилось. Появилось больше свободного времени.

Во всех развитых странах мира в развитии педагогических технологий, в ходе реформирования систем образования, был сделан крен в сторону обучения умению самостоятельно добывать нужную информацию, вычленять проблемы и искать пути их рационального решения, уметь критически анализировать получаемые знания и применять их для решения все новых задач [1].

Сегодня общество с большим трудом начинает понимать, что воспроизводство здоровья как физического, социального и психического благополучия человека – функция главным образом воспитания, а не лечения, поскольку известно, что даже соматический компонент здоровья зависит от состояния медицины и здравоохранения лишь на 10-15% [2].

Исследование особенностей самосохранительного поведения в рамках программы «Heat Promotion» (обеспечение здоровья) появилось в связи с увеличением удельного веса хронических неинфекционных заболеваний, что потребовало выработки определенных стереотипов поведения у реально и потенциально больных людей. Впервые за рубежом в политике охраны здоровья был осуществлен радикальный переход «от рассмотрения людей как пассивных потребителей медицинских услуг к осознанию ими собственной активной роли в создании условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья».

В настоящее время приоритетным становится не просто физическое развитие молодого поколения, приобретение им двигательных умений и навыков, а формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом, спортивном стиле жизни, ориентация на сознательное укрепление здоровья путем повседневных занятий физическими упражнениями.

# 1. Дать характеристику своей общей физической подготовке, учитывая свою медицинскую группу здоровья.

Я нахожусь в специальной группе здоровья т.к имею некоторые ограничения по здоровью, но это не означает, что я совсем не поддерживаю свою форму.

Оценку своей физической подготовки я могу оценить по нескольким критериям ежедневной физической активности:

* Зарядка;
* Бег;
* Регулярные катание на велосипеде (сезонное);
* Игра в футбол (сезонное).

Казалось бы, что такой перечень несет за собой большие нагрузки, которые возможно могли бы нанести вред моему здоровью, но т.к все тренировки выполняются в рамках дозволенных нагрузок, я чувствую себя в полном порядке. Определенно это идет на пользу моему организму и возможно я достигну того момента, когда эти ограничения я смогу с себя снять.

Поэтому смело могу сказать, что моя физическая подготовка в рамках специальной группы отличная.

**2.** Основные формы занятий физическими упражнениями

На основе государственных стандартов высшего профессионального образования вузы самостоятельно (с учетом содержания примерной учебной программы по физической культуре, местных условий и интересов обучающихся) определяют формы занятий физической культурой. В настоящее время используются обязательные урочные (учебные) и неурочные формы занятий.

Учебные занятия — основная форма физического воспитания. Они имеются в учебных планах вуза (учебная дисциплина «Физическая культура») на всех факультетах. Учебные занятия могут быть:

* Теоретические, практические, контрольные;
* Элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;
* Индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
* Самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Обязательный теоретический раздел программы излагается студентам в форме лекций (в отдельных случаях на групповых занятиях).

Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Практический раздел реализуется на учебных занятиях различной направленности, а в спортивном учебном отделении — на учебно-тренировочных занятиях.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия 221 (консультации) проводятся по назначению и по расписанию кафедры физического воспитания для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также для желающих углубить свои знания и практические навыки.

Самостоятельные занятия могут проводиться по заданию и под контролем преподавателя как в учебное, так и во в не учебное время.

Контрольные занятия призваны обеспечить оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. Контрольные занятия проводятся в течение семестра после прохождения отдельных разделов программы. В конце семестра и учебного года студенты всех учебных отделений сдают зачеты по физической культуре, а по завершению всего курса — экзамен.

Внеучебные занятия организуются в форме:

* Физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренней зарядки);
* Занятий в секциях, организованных профсоюзом, спортивным клубом или другими внутри-вузовскими организациями;
* Самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
* Массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных внутри-вузовских и вневузовских мероприятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники).

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека студенческого возраста [2].

**3 СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**4 ЗАДАЧИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Физическая культура как учебный предмет имеет сложное строение, она включает в себя воздействие на физиологические системы организма занимающихся, совершенствование физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости, на нервно-эмоциональную умственную сферы студентов.

Общая физическая подготовка является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на основе сформировать физическую культуру личности.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. – М.: Академия, 2001. – 272 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002. - 448 с
3. Федоров А.И., Шарманова С.Б. Исследование образа жизни детей: архив социальных данных// Формирование здорового образа жизни. Матер. Всерос. науч.- практ. конф. Тюмень: Вектор Бук, 2004. – 312 с.
4. Быховская И., Мразек Й., Фиалова Л. Здоровье в системе ценностей студентов ИФК: кросс-европейский анализ//Человек в мире спорта. Материалы международного конгресса. М, 1998.
5. Спортивный клуб единоборств «Magma» [Электронный ресурс]. URL: [http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/3-3-6-formy-zaniatii-fizicheskimi-uprazhneniiami-studentov](http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/3-3-6-formy-zaniatii-fizicheskimi-uprazhneniiami-studentov%20) (дата обращения: 25.02.2021).
6. Спортивный клуб единоборств «Magma» [Электронный ресурс]. URL: [http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/3-3-6-formy-zaniatii-fizicheskimi-uprazhneniiami-studentov](http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/3-3-6-formy-zaniatii-fizicheskimi-uprazhneniiami-studentov%20) (дата обращения: 25.02.2021).
7. Инженерно-строительный институт Сибирского федерального университета: «Основы общей и специальной физической подготовки. спортивная подготовка» [Электронный ресурс]. URL: <http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs_3.1_OSNOVY_OBShchEY_I_SPECIALNOY_FIZIChESKOY_PODGOTOVKI.pdf> (дата обращения: 25.02.2021).
8. Научные материалы: «Задачи общей физической подготовки» [Электронный ресурс]. URL: [https://works.doklad.ru/view/aAyWlgv2GfQ.html](https://works.doklad.ru/view/aAyWlgv2GfQ.html%20) (дата обращения: 25.02.2021).