



Формы занятий физическими упражнениями



Форма занятия физическими упражнениями

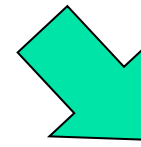
– это совокупность условий проведения и управления процессом занятия.



Формы занятий физическими упражнениями



Урочные



Неурочные



Урочные формы занятий

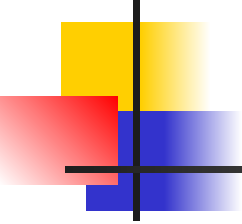
Урочные формы — это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

- 1) уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж, вуз и т.п.);
- 2) спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.



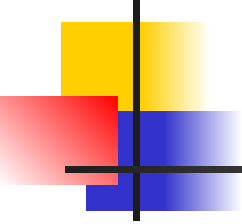
Признаки урочных форм

- ведущая роль педагога-специалиста;
- стабильное расписание занятий;
- постоянный состав занимающихся, относительно однородный по возрасту, полу, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья, специализации;
- соответствие учебного материала программе и особенностям контингента занимающихся.



Классификация уроков физического воспитания по целевой направленности

- Уроки общей физической подготовки,
- Тренировочные занятия,
- Уроки профессионально-прикладной направленности,
- Уроки с лечебной целью,
- Методические уроки.



Классификация уроков физического воспитания по характеру решаемых задач

- **Вводные** – проводятся перед началом прохождения нового раздела программы, этапа в обучении или тренировочного цикла.
- **Базовые уроки** – направлены на решение основных задач физического воспитания. В зависимости от преимущественно направленности в них одной из сторон учебного процесса разделяют:
 - уроки изучения (повторения) учебного материала;
 - развивающие (поддерживающие) уроки.
- **Контрольные** – проводятся для периодического подведения итогов. Они могут носить характер индивидуальной проверки, прикидок, соревнований.
- **Комплексные (смешанные)** – сочетают в себе задачи вышеперечисленных уроков.



Неурочные формы занятий

Неурочные формы — это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др.



К неурочным формам относятся:

- *Занятия, проводимые в режиме дня («малые» формы):* утренняя зарядка, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза;
- *Занятия спортивно-тренировочного характера* («крупные» формы) включают в себя занятия тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;
- *Соревновательные формы* образуются системой официальных и неофициальных соревнований.



Признаки неурочных форм

- относительно ограниченное содержание и упрощенная структура, но требуют проявления личной инициативы и самостоятельности;
- большинство проводятся самостоятельно и с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, и др.;
- задачи, содержание, а также выбор конкретной формы занятия в значительной степени определяется интересами и склонностями занимающихся.



Признаки неурочных форм

- относительно ограниченное содержание и упрощенная структура, но требуют проявления личной инициативы и самостоятельности;
- большинство проводятся самостоятельно и с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, и др.;
- задачи, содержание, а также выбор конкретной формы занятия в значительной степени определяется интересами и склонностями занимающихся.



Структура форм занятий:

- *Подготовительная часть* обеспечивает оптимальное вработывание систем организма и постепенную подготовку его к предстоящим нагрузкам. Создание положительного эмоционального настроения.
- *Основная часть* занятия включает в себе главную содержательную и функциональную нагрузку и занимает преобладающую долю в общем, объеме времени занятия.
- *Заключительная часть* обеспечивает динамику восстановительных процессов.



Фазы работоспособности человека

- предрабочие сдвиги (предстартовое состояние).
- вработываемость,
- относительно устойчивое состояние ,
- снижение работоспособности.