



Физическая культура

Содержание

Раздел 1. Теоретическая часть

1. Физическая культура как учебная дисциплина.
2. Цель, функции, задачи физического воспитания.
3. Средства физической культуры. Классификация физических упражнений.
4. Формы организации занятий и основы построения физических упражнений.

Раздел 2. Практическая часть

Составление конспекта разминки

и проведение по нему занятия

Методические рекомендации по сдаче контрольных нормативов

Физическая культура как учебная дисциплина

Физическая культура – часть общей культуры общества, система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, уровень развития профессионально - значимых способностей.

Содержание физической культуры студентов, стратегия приоритетных направлений в её развитии подвержены активному влиянию социально-экономических факторов. Государственная политика в области профессионального образования определяет социальный заказ на будущего специалиста и степень его физической готовности.

Цель физической культуры - удовлетворение объективной потребности в освоении системы специальных знаний, приобретение профессионально значимых умений и навыков.

Социальные функции физической культуры:

- Оздоровительная
- Образовательная (обеспечение знаний о физической культуре, роли в достижении необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствовании личности, укреплении здоровья, подготовке к профессиональной деятельности, организация проектов);
- Воспитательная (возможность самовоспитания, самоорганизации, объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности, социализация личности, воспитание патриотизма);
- Лечебная
- Рекреационная (восстановление)
- Средство пропаганды страны

Задачи физической культуры зависят от факторов:

- Учреждение (образовательное: ДОУ, школа, профессиональное, лечебное, оздоровительное, отдых);
- Цель в учреждении;
- Возрастные особенности потребителей услуги;
- Уровень состояния здоровья потребителей услуги.

Средства физической культуры

Классификация физических упражнений

- Физические упражнения (двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека);
- Оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода)
- Гигиенические факторы

Классификация физических упражнений:

- Гимнастические
- Подвижные игры
- Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, регби...)
- Туризм (пеший, велосипедный, лыжный, водный, конный, спелеология...)

Формы организации занятий и основы построения физических упражнений

Формы:

- Индивидуальные;
- Групповые

Научно- методические требования к организации занятий:

- Подготовительная часть (структура, содержание)
- Основная
- Заключительная

Практическая часть (последовательность действий)

Ознакомление с лекциями по теоретическому разделу (В сервере в группе)

Разработка содержания (цель, задачи, содержание, начальное тестирование);

Определить уровень состояния здоровья;

Выполнение тестов на определение уровня физической подготовки (2-3 теста);

Выполнение физических упражнений в объеме не менее 408 часов (просчитать длительность);

Выполнение тестов на сравнение уровня физической готовности

Описание собственной физкультурно-оздоровительной деятельности (с приведением объективных и субъективных показателей).

Форма оформления контрольной работы

Требования к выполнению:

Работа является итогом творческого, индивидуального труда студента и должна соответствовать всем предъявляемым к ней требованиям:

во введении – обосновать актуальность выбранной темы и

- четко сформулировать цель работы;

в основной части – раскрыть содержание выбранной темы,

- подать материал с учетом современного уровня знаний в области физической культуры;

в заключении подвести – итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы;

в списке литературы – указать наиболее современные источники информации.

Объем работы – 10–15 страниц машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1,5 интервал, 14 шрифтом.

Темы для освоения содержания:

- Культура двигательной деятельности. Влияние физических упражнений на организм человека.
- Физическая культура – необходимая основа гармоничного развития личности.
- Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
- Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние защитных сил организма на уровень физической активности.
- Лечебная физическая культура. Оздоровительные системы.
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность,