

# КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕХНОЛОГИИ - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Автор: Слонимская Л.И., КМС по  
спортивной гимнастике, акробатике, судья  
республиканской категории, специалист по  
оздоровительной физической культуре

# Физическая культура

- Физическая культура - часть общей культуры, связанная с формированием тела и его здоровья

# Физическая культура как социальная система

1. Основные понятия теории ФВ

2. ФВ как педагогический процесс

3. Содержание понятия «физическая культура личности»

4. Содержание понятия физическая подготовка

5. Содержание понятия «физическое развитие»

6. Содержание понятия «физическое совершенство»

7. Содержание понятия «спорт»

8. Отрасли спорта и понятие «спортсмен»

9. Принципы системы физического воспитания

10. Физкультурно-спортивное ДФ

11. Система физического

12. Цель и задачи физического

# 1. Основные понятия теории ФВ

Управляет:

физическим развитием;  
физическим образованием;  
Формированием физической  
культуры личности

Познает закономерности и  
СВЯЗИ:

физического воспитания;  
нравственно-интеллектуального;  
трудового, эстетического

Наука о закономерностях определяющих  
содержание и формы построения ФВ как  
педагогического процесса

Раскрывает задачи к  
определению средств, методов  
и форм ФВ применительно к  
этапам развития и условиям  
жизнедеятельности

Имеет самостоятельные разделы:

Т и М физического воспитания;  
Т и М спортивной тренировки;  
Т и М ППФП;  
Т и М Военно-прикладной Ф. подготовки

# 11. Физическое воспитание

- ▣ **Физическое воспитание** - процесс обучения основным жизненно важным движениям, воспитание и совершенствование двигательных способностей.

# 11. Технология физического воспитания в различных возрастных группах



Физическое воспитание детей дошкольного возраста



Физическое воспитание школьников

- начальное, среднее, законченное



Физическое воспитание студенческой молодежи



Физическое воспитание взрослого населения

# Дидактика ФВ

Средства ФВ

Особенности

Методы  
обучения

Двигательные  
физические )  
качества

Принципы  
обучения

Двигательные  
навыки и  
умения

Формы построения  
знаний

Планирование и  
учет в ФВ

# Средства ФВ

- ▣ Физические упражнения
- ▣ Гигиенические факторы
- ▣ Естественные силы природы

# Классификация физических упражнений

Общая исторически сложившаяся:

гимнастика, спорт, игры, туризм

Частная: биомеханическая:  
циклические, ациклические,  
комбинированные;  
поступательные,  
вращательные, сложно-пространственные

По законам физиологической мощности:

максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной

По преимущественному проявлению физических качеств: скоростно-силовых, выносливости, координационных, гибких, комплексных

# Гигиенические факторы, естественные силы природы

Неспецифические средства ФВ

Гигиена труда, отдыха, учебы, питания,  
условий для эффективных занятий  
физическими упражнениями

Естественные силы природы: солнечное  
излучение, температура воздуха и воды,  
движение воздуха, атмосферное  
давление

# Физкультурно-спортивная деятельность

- **Физкультурно-спортивная деятельность (ФСД)** - включает занятия физической культурой в образовательных учреждениях согласно государственного образовательного стандарта; дополнительное физкультурное образование детей, подростков и молодежи в спортивных школах; самостоятельные индивидуальные занятия населения; оздоровительные занятия в физкультурно-оздоровительных клубах.

# Формы физической культуры

- Урочные и неурочные способы выполнения физических упражнений
- Урочные - основная форма ФК (урочная) – урок, учебно-тренировочное занятие.

## Неурочные формы:

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Пробуждение после дневного сна (в ДОУ)
- Прогулки, подвижные игры на свежем воздухе
- Спортивные праздники, показательные выступления
- Соревнования
- Активный динамический отдых
- Рекреационный отдых

# Методы физической культуры

- ▣ методы обучения физическим упражнениям
- ▣ методы организации занятий для выполнения упражнений.

# МЕТОДИКА

- совокупность средств, форм, методов, наиболее рациональная для достижения педагогического результата

# Новые понятия

- ▣ **Рекреация** – процесс восстановления способностей человека после профессиональной деятельности (работы, учебы, занятий спортом).
- ▣ **Стретчинг**- растягивание мышц и связок.
- ▣ **Релаксация** – расслабление.
- ▣ **Дыхательные техники** – оздоровительные дыхательные методики.
- ▣ **Концентрация** – сосредоточенность.

# Литература

1. Вайнер, Э.Н., Кастюнин, С.А. Краткий энциклопедический словарь: АФК. - М.: Флинта: Наука, 2003. - 144 с.
- ▣ 2. Теория и методика ФК: учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамина. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.
- ▣ 3. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [текст] учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. - 272 с.