**20.09.24**

**Дисциплина “Физическая культура” и её понятия**

**Цель** – формирование физической культуры личности и использования средств физической культуры для здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки

**Задачи дисциплины** – формирование системы знаний, научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни

**Понимание роли** физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

**Формирование** мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

**Задачи**: знать, понимать, уметь использовать. Для: красоты, здоровья, благополучия

**Компетенция** – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Основные понятия дисциплины**

**Культура** - человеческая деятельность, познание, творчество, выраженные в материальных и духовных ценностях

**Физическая культура** – часть общей культуры общества, специфический процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для благополучной жизнедеятельности, и выполнения социальных обязанностей

**Моя деятельность для моего благополучия**

**Физическое состояние** – это совокупность показателей, характеризующих:

1. Физическое развитие
2. Функциональное состояние организма
3. Физическую подготовленность личности

**Физическое развитие** – процесс формирования и последующего изменения естественных форм и функций человека и основанных на них физических качеств

**Функциональное состояние** – характеризуется степенью функциональной полноценности работы всех внутренних органов и систем, наличием или отсутствием каких-либо заболеваний

**Мои функциональные системы**:

1. Система покровных органов
2. Опорно-двигательная система
3. Дыхательная система
4. Выделительная
5. Кровообращение
6. Моторно-двигательная
7. Нервная
8. Половая
9. Эндокринная
10. Иммунная

**Физическая подготовленность** – это степень умений и уровень развития физических качеств, способностей и навыков, приобретенных в процессе занятий физической подготовки, а также готовность преодолевать физические нагрузки

**Моя физическая подготовленность** – степень умений и уровень развития физических качеств, способностей и навыков, которые я приобрел

**Здоровье** – состояние человека, отражающее его физическое, психическое и социальное благополучие

**Факторы, влияющие на моё здоровье**

* Наследственность 20%
* Окружающая среда 20%
* Уровень медицинской помощи 10%
* Образ жизни 50%

**ЗОЖ** – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление

**Контрольные вопросы:**

1. Какова цель дисциплины

**04.10.2024**

**Мои физические качества**

**физические качества** - врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, полностью проявляющаяся в целенаправленной двигательной деятельности

**5** врождённых физических качеств – *сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость*

**Быстрота** – способность за определенное время сделать максимальное число движений

Поддерживать **быстроту** можно при помощи выполнения простых физических упражнений, выполняемых на *предельной скорости*: бег прыжки, приседания

**Ловкость** – способность быстро адаптироваться под внезапные условия, быстро овладевать новыми навыками.

Сенситивные периоды развития ловкости 8 и 14 лет. Сложной координации 9-10 и 12-13 лет

**Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Сенситивные периоды развития силы: 13-14 и 17-18 лет

28 сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа:

Бронза – 28 раз Серебро – 32 раза Золото – 44 раза

**18.10.24**

**Физические качества человека**

Физические качества -> () -> функциональные системы = *физическая подготовленность*

**01.11.24**

**Выносливость**

**Выносливость** – способность долгое время, не снижая работоспособность, выполнять какую-либо работу.

**Сенситивные периоды развития**

* Юноши – 14-16 лет
* Девушки 12-13 лет

**Усталость** – субъективное ощущение утомления. Фаза защищает организм от утомления.

**Компенсированное утомление:** возможно подержание мощности работы за счёт дополнительных волевых усилий. Наблюдается изменение в структуре движения

**Некомпенсированное утомление** – снижение общей мощности работы, в плоть до её прекращения.

**Средство развития выносливости** – упражнения, достаточно длительные нагрузки.

**110-140 уд/мин** - средний сердечный ритм при нагрузках

**15.11.24**

**Физическая культура в СибГУ**

1-3 курсы 2-6 семестр

**Практические занятия**

Общая физическая подготовка

* Лёгкая атлетика
* Волейбол
* Плавание

**Задачи обучения плаванию**

* Изучение техники спортивных способов плавания
* Повышение физической подготовленности студентов
* Укрепление здоровья, закаливание организма
* Безопасность времяпрепровождения в воде

Развивает все функциональные системы человека

Способы плавания:

* Кроль на груди
* На спине
* Брасс
* Баттерфляй

7-9 лет – самое благоприятное время для овладения навыком плавания

Форма для плавания:

* Плавки/купальник
* Полотенце
* Гель для душа, губка для тела
* Сменная обувь
* Очки
* Шапочка
* Студенческий
* Пакет для уличной обуви

**29.11.24**

**Гигиена студента на занятиях физической культуры**

1. Если нет душа. Альтернатива – обтирание после занятия физической нагрузкой
2. Стрижка
3. Самоконтроль

ИМТ = 87/1,85^2 =

Вес – 87 кг

Рост – 1,85 м