

# Физра

Лопатина О.А

24 сентября 2019 г.

## 1 Лекция – Вводная

Вопросы спец группы красноармейских 90а 2 эт 34 каб

Требования: посетить кажд занятие и активно поработать и подготовить доклад по опред вопросу (7-10 мин) и возможно контр раб

Справ приним с гор больницы 4 или здрав пункт (пругцкая 103)

За пропуски готовить темы по выбору учителя и пройти тестирования

В ситеме мудл курс Физическая культура (код слово "физкультура")

на мед осмотр взять: паспорт и ксерокопию (1стр и прописка) полис омс  
снилс прививочная карта или сертификат амбулаторная карта результат  
флюорографич обследования

страница кафедры физ воспитания: студентам - каф физ восп

## **2 Лекция – Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента**

**Физическая культура** – это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использования их в общественной практике и повседневности.

**Физическое воспитание** – педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движения, воспитанием физических качеств, овладение специальными знаниями, в потребности занятиях физическими упражнениями.

**Физическое развитие** – процесс изменения и совершенствования морфологических и функциональных систем организма человека в течении его жизни.

**Физическое совершенство** – общественное совершенство по определенной мере гармонического физического развития во всесторонней физической подготовленности человека.

### **Виды физической культуры:**

- Базовая (образовательная) - фундаментальная часть физ культуры которая включенная в рамки образования.
- Спорт - это вид физ культуры, который осуществляет соревновательную деятельность и подготовку к ней основанной на использовании физических упражнений для достижения спортивных результатов.
- Туризм - это вид физ культуры, включающий в себя активные виды туризма (пеший, конный, т.д), носит не только оздоровительный но и профессиональный характер.
- Профессионально-прикладная физ культура (ППФК) - планомерно организованный процесс для использования физ культуры для развития физических навыков для освоения той или иной профессии. Основа для ППФК составляет ППФК подготовка.
- Оздоровительная реабилитационная физ культура - процесс специально направленного в качестве средств лечения или восстановления функций организма, нарушенных в следствии определенных обстоятельств.

- Адаптивная физическая культура - для лиц с ограниченными возможностями.
- Спортивно-реабилитационная физ культура - восстановление функциональных возможностей после протяженных или тяжелых физических занятий.
- Фоновые виды(рекреативная и гигиеническая)

### **Средства физ культуры:**

1. Физические упражнения – существует физиологическая классификация физ упражнений которые объединены по физиологическим принципам.
2. Оздоровительные
3. Гигиенические факторы

Физические качества – сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

Группы физических упражнений бывают циклическими и ациклическими, статическими и динамическими.

К оздоровительным силам природы относятся - солнце, воздух и вода.

Гигиенические факторы - режим труда и отдыха, санитарно гигиенические условия, и т.д.

Организационно правовые основы физической культуры:

1. Конституция РФ(ст 41.)
2. Федеральный закон о "Физической культуре и спорте"(04/12/2004)

### 3 Лекция.

Индивидуальные выступления

#### 4 Лекция – Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

##### 4.1 Комплексное воздействие факторов среды на физическое развитие и жизнедеятельность человека

**Физ развитие** – это непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определенным комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и др свойств организма и обусловлены этим своеобразием запасом физических сил. На физ развитие оказывают влияние множество внешних и внутренних факторов:

- Окружающая среда
- Наследственность
- Образ жизни
- Отсутствие болезней

....

При изучении физ развития не обойтись без влияния природных факторов (воздух, атмосферное давление, температура, влажность, солнечная радиация, тд). Из внешней среды в организм человека поступают вещества необходимые для его жизни деятельности и развития, а также раздражители полезные и вредные.

Рост отражает особенности пластических процессов протекающих в организме человека что обуславливает важность качественного питания. Блок и витамины группы Б и витамины А Д Е. Положительно влияет сон (7-8 часов).

**Гармон роста:** с 21:00(22:00) до 1:00(2:00) происходит самая существенная выработка мелотонина.

Все факторы среды в природе воздействуют на организм одновременно причем не каждый сам по себе а как сложный взаимодействующий комплекс. При этом наблюдается усиление или ослабление одного фактора под влиянием другого.

Вывод: здоровый организм постоянно обеспечивает оптимальное состояние жизненных систем в ответ на любые изменения окружающей среды(перепады температур, атмосферного давления, влажности воздуха и тд).

**Д.З:** 1) Выучить основные понятия. Основные анатомы морфологических понятий(организм, клетка,хромосомы,цитоплазма,рибосомы,цитолема,метахондрии, ассимиляция, дессимиляция, ткань, эпителиальные ткани, соединительные ткани, мышечные ткани, нервная ткань, орган). Учебник – ВПС Муллер Физическая культура 2012(тема 2, пункт 2.2)

## **Литература**

Физическая культура Муллер Вядичкина 2019

Физическая культура учебное пособие Лопатина Белоуско