

Физра

Лопатина О.А

10 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 (прутцкая 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

снимл 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 укрепления повышение уровня здоровья, всесторон развит физических способностей и использования их в общественной практике и повседневности.

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

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

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

Виды физической культуры:

- Базовая(образовательная) - фундаментальная часть физ культура 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 клултура - процесс специально направленного в качестве средств лечения или востонавления 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.

Напряжения бывают статическими и динамическими.

Литература

Физическая культура Муллер Вядичкина 2019

Физическая культура учебное пособие Лопатина Белоуско