**Общие функции физ деятельности**

Физическая деятельность выполняет несколько важных функций, которые положительно влияют на здоровье и общее состояние человека. Вот основные из них:

1. **Улучшение физического здоровья:**
   * Регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению кровообращения и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
   * Они помогают поддерживать нормальный уровень артериального давления и холестерина в крови.
   * Физическая активность способствует укреплению мышц и суставов, повышению их гибкости и подвижности, что снижает риск травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
2. **Контроль веса:**
   * Физическая деятельность помогает сжигать калории и поддерживать нормальный вес, что важно для предотвращения ожирения и связанных с ним заболеваний.
   * Упражнения способствуют увеличению мышечной массы, что также влияет на обмен веществ и помогает контролировать вес.
3. **Повышение уровня энергии и выносливости:**
   * Регулярные физические нагрузки повышают уровень энергии и выносливости, что позволяет более эффективно справляться с повседневными задачами и стрессами.
   * Улучшение кровообращения и обмена веществ способствует более быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок.
4. **Положительное влияние на психическое здоровье:**
   * Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов — гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса, тревожности и депрессии.
   * Занятия спортом помогают улучшить качество сна, что также положительно сказывается на психическом здоровье и общем самочувствии.
5. **Развитие координации и баланса:**
   * Физические упражнения способствуют развитию координации движений, улучшению баланса и реакции, что особенно важно для детей и пожилых людей.
   * Это помогает предотвратить падения и травмы, связанные с потерей равновесия.
6. **Укрепление иммунной системы:**
   * Регулярная физическая активность способствует укреплению иммунной системы, что повышает устойчивость организма к инфекциям и заболеваниям.
   * Однако важно помнить, что чрезмерные нагрузки могут иметь противоположный эффект, поэтому важно находить баланс.
7. **Улучшение когнитивных функций:**
   * Физическая активность положительно влияет на когнитивные функции мозга, такие как память, внимание и концентрация.
   * Улучшение кровообращения и поступление кислорода в мозг способствуют улучшению когнитивных способностей и повышению продуктивности.

Важно помнить, что перед началом любой физической активности необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть какие-либо хронические заболевания или ограничения по здоровью.

**33 неделя**

**1 задание.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Общие принципы** | **Характеристика** |
| Принцип всестороннего и гармоничного развития личности | Всестороннее развитие личности отражает биологическую закономерность, потребность в гармоническом развитии систем и органов человека, который, как в общественном отношении, так и в своих биологических особенностях, всегда везде единая социальная личность |
| Принцип связи физического воспитания с практикой жизни | Этот принцип выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную служебную функцию – готовить людей к деятельности, к жизни |
| Принцип оздоровительной направленности физического воспитания | Ответственность за укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями |

**2 задание.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оздоровительное значение** | **Образовательная роль** | **Влияние упражнений на личность** |
| Укрепление сердечно-сосудистой системы | Развитие координации, ловкости, гибкости, силы и выносливости | Повышение самооценки и уверенности в себе |
| Укрепление костно-мышечной системы | Приобретение навыков работы в команде, самодисциплины и ответственности | Развитие чувства собственного достоинства и достижения цели |
| Нормализация веса и метаболизма | Понимание основ анатомии, физиологии и биомеханики движения | Улучшение настроения и снижение уровня стресса и тревоги |
| Улучшение функции дыхательной системы | Развитие стратегического мышления и принятия решений | Повышение стрессоустойчивости и адаптивности |
| Укрепление иммунной системы | Формирование здорового образа жизни и привычек | Развитие целеустремленности, настойчивости и дисциплины |
| Улучшение сна и качества жизни | Понимание важности физической активности для здоровья | Повышение уровня самоконтроля и самоорганизации |
| Снижение уровня стресса и тревожности | Развитие умения работать в команде, принимать решения и адаптироваться к сложным ситуациям | Формирование позитивного отношения к физической активности и здоровому образу жизни |

**34 неделя**

**1 задание.**

«Специфические принципы физического воспитания»

|  |  |
| --- | --- |
| **Специфические принципы** | **Характеристика** |
| Принцип непрерывности | недопустимость слишком больших и неоправданных перерывов между занятиями |
| Принцип прогрессирования | предусматривает целенаправленное повышение требований к проявлению психических функций и двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке |
| Принцип цикличности | его сущность раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и серий (циклов) |
| Принцип возрастной адекватности | обязывает целенаправленно и последовательно регулировать меры воспитательного воздействия в соответствии с возрастными этапами развития организма человека |
| Принцип наглядности | успешность физического воспитания зависит от привлечения органов чувств в процессе занятий (зрительная, звуковая, двигательная наглядность) |

**2 задание.**

Морфологические задатки: Это особенности строения тела, влияющие на двигательные возможности. Сюда входят: тип телосложения (соматотип), длина конечностей, размер и масса тела, строение суставов, эластичность связок и сухожилий, развитие мышечной системы (количество мышечных волокон, их тип — быстрые или медленные).

Физиологические задатки: Это особенности функционирования организма, определяющие эффективность двигательной активности. Сюда относятся: максимальная сила мышц, быстрота сокращения мышц, выносливость, скорость нервных процессов (время реакции, скорость проведения нервных импульсов), сердечно-сосудистая и дыхательная системы (функциональные возможности сердца, легких), биохимические показатели.

Нервно-психические задатки: Это особенности нервной системы и психики, влияющие на эффективность управления движениями и достижение результатов в двигательной деятельности. Сюда входят: тип нервной системы (сильный, слабый, уравновешенный, неуравновешенный), свойства внимания (концентрация, переключение, устойчивость), память, скорость реакции, способность к пространственной ориентации, координационные способности.