

Теория и методика физического воспитания

Основные источники:

- Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А.,Борисова М.М.
Теория и методика физического воспитания
детей дошкольного возраста.- М., 2009
- Методика физического воспитания и развития ребенка/
Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. - М.: Академия, 2008. –
352 с.
- Степаненкова Э.Я.
Теория и методика физического воспитания и развития детей. - М.:
Академия, 2006. – 368 с.
- Физическое воспитание и развитие дошкольников /
С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, - М.: Академия, 2007. – 224 с.

ТИМФК-

**обобщенная система знаний о
сущности и закономерностях
использования физической
культуры для физического
совершенствования человека**

Физическая культура ФК-

это вид культуры содержанием которой является активная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека

Структура ФК (3 основных компонента)

- **Деятельностный**
(обязательное выполнение физического упражнения);
- **Ценностный**
(материальные и духовные)
- **Результативный**
(приобретение двигательных навыков, получение знаний)

Физическое воспитание-

педагогический процесс,
специфическим содержанием
которого является обучение
движениям, воспитание физических
качеств, овладение специальными
физкультурными знаниями и
формирование осознанной
потребности в физкультурных
занятиях

Специфические особенности:

- обучение движениям;
- воспитание физических качеств: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость;
- вооружение занимающихся спец. физк. знаниями;
- формирование у человека осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями

Физическое развитие (ФР)-

процесс изменения биологических форм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды, уровня двигательной активности

Факторы, влияющие на ФР человека:

- Наследственность (главенствующий)
- Среда (питание, мед.обслуживание, вредные привычки)
- Двигательная активность

Физическая подготовка (ФП)-

процесс воспитания физических качеств
и овладение жизненно важными движениями

ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ

Общая ФП-

разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей систем организма спортсменов в процессе мышечной деятельности

Специальная ФП-

характеризуется уровнем развития физических способностей непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Физическая подготовленность (ФПть)-

комплексный результат ФП, который характеризуется повышенной работоспособностью и сформированностью двигательных навыков, необходимых в определенной деятельности

СПОРТ- собственно
соревновательная деятельность,
специальная подготовка к ней, а так же
межличностные отношения и норм,
присуще этой деятельности

Специальная подготовка, спортивные тренировки

Физкультурное движение (ФД)-

это многообразиие социального течения, в котором осуществляется совместная деятельность людей, по использованию и развитию ФК в обществе

Физическая рекреация-

это вид физической культуры, в которой используется в виде активного отдыха людей, в упрощенных формах – спортивных упражнениях

**Благодарю за
внимание!!!**

успехов в работе!!!

