

**ДИСЦИПЛИНА  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**СЕМИНАР № 1**

**ТЕМА**

**СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

**Исторически, в процессе удовлетворения личностных и общественных потребностей сформировались следующие структурные компоненты физической культуры:**

1. Образовательная (Базовая) физическая культура;
2. Спортивная физическая культура (Спорт);
3. Рекреационная физическая культура;
4. Реабилитационная физическая культура;
5. Адаптивная физическая культура;
6. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Образовательная (Базовая) физическая культура** обеспечивает общее «двигательное образование», или базовое физкультурное образование, которое предполагает совершенствование природных, естественных, а также формирование и развитие новых двигательных навыков и способностей на оптимальном для жизнедеятельности человека уровне. Оно сопряжено с освоением минимума знаний, достаточного для повседневной жизни, для укрепления здоровья человека, развития его физических способностей. Базовыми, неизменными двигательными навыками являются ходьба, бег, прыжки, метания, плавание. В основе их формирования лежат естественные двигательные способности — сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

Спортивная физическая культура (Спорт) удовлетворяет потребности личности в спортивной деятельности, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных или околопредельных уровнях.

Выделяют «спорт высших достижений» и «базовый спорт».

Спорт высших достижений ориентирован на достижение наивысших результатов на уровне предельных и околопредельных человеческих возможностей.

Базовый спорт обеспечивает достижения массового уровня и широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности

## Рекреационная физическая культура (физическая рекреация)

удовлетворяет потребности людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной деятельности, в общении. Характер производства оказывает одностороннее и вместе с тем весьма сложное и очень противоречивое влияние на человека.

Неблагоприятное влияние труда на человека может проявляться в связи с воздействием производственной среды (загазованность, шум, вибрация и т. п.), характером самого труда (тяжелый физический, монотонный), особенностью рабочей позы, воздействием метеорологических, географических условий и другими факторами. Все это неблагоприятно отражается на психике и самочувствии человека, вызывает необходимость смены вида деятельности, активного отдыха, релаксации.

Реабилитационная физическая культура (двигательная реабилитация) обеспечивает ускоренное и наиболее эффективное лечение травм, восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей.

**Адаптивная физическая культура** удовлетворяет потребности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации и адаптации к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Физическая реабилитация и социальная адаптация осуществляются в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях.



Профессионально-прикладная физическая культура. Этот компонент физической культуры направлен на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспособность. Видами этого направления являются:

- профессионально-прикладная физическая подготовка (в том числе производственно прикладную и военно-прикладную), преимущественно направленная на совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависит качество профессионального труда, благодаря чему сокращается время, необходимое для освоения профессии (особенно военные профессии предъявляют высокие требования к физическим качествам человека).

- производственная физическая культура призвана способствовать повышению производительности труда и предупреждать возможное негативное влияние характера и условий труда на физическое состояние человека. Формами производственной физической культуры могут быть вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и др.

Совокупность всех этих форм функционирования физической культуры полностью удовлетворяет все личные и общественные потребности в физической подготовке людей к разным видам производственно-трудовой, военно-профессиональной, боевой и бытовой деятельности, в укреплении здоровья, восстановлении сил, во всестороннем и гармоническом развитии.

**СЕМИНАР № 1**

**ТЕМА**

**АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Программа **интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола** обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Целью программы является оптимальная двигательная активность с учетом интеграции образовательных областей направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников. Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;

- формирования у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

## 1– 4 класс

Целью программы является формирование разнообразно гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих задач:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **Программа**

### **по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла**

**Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами акробатического рок-н-ролла.**

Реализация этой цели будет способствовать решению таких важных задач, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития акробатического рок-н-ролла в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

# **Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре**

## **на основе фитнес – аэробики.**

*Целью* учебной программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе элементов фитнес-аэробики является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес- аэробики;

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий



<b>Глава I.</b>	<b>Обеспечение условий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО</b>	<b>стр. 10</b>
<b>1.1.</b>	Нормативно-правовое обеспечение	стр. 11
<b>1.2.</b>	Кадровое, материально-техническое и финансовое обеспечение	стр. 26
<b>1.3.</b>	Методическое и информационное обеспечение	стр. 45
<b>1.4.</b>	Обеспечение условий взаимодействия между органами исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, органами местного самоуправления, общественными организациями при организации работы по подготовке граждан	стр. 49
<b>Глава II.</b>	<b>Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов комплекса ГТО в различных организациях</b>	<b>стр. 78</b>
<b>2.1.</b>	В системе органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и местного самоуправления	стр. 78
<b>2.2.</b>	В учреждениях системы начального, среднего, средне-специального и высшего профессионального образования	стр. 87
<b>2.3.</b>	С лицами, подлежащими призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ	стр. 92
<b>Глава III.</b>	<b>Создание и организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО</b>	<b>стр. 96</b>
<b>3.1.</b>	Рекомендации по созданию и организации деятельности Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	стр. 96
<b>3.2.</b>	Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО	стр. 116