

ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №14

Тема 14. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) загальної фізичної підготовки.

Мета семінарського заняття:

засвоєння, закріплення, поглиблення знань та навичок про:

- Вплив фізичного виховання на всебічний розвиток людини;
- Техніку безпеки на заняттях з фізичного виховання в умовах різних спортивних залів та майданчиків;
- Гігієну фізичного виховання;
- Оздоровчі види фізичного виховання;
- Фізичну культуру та техніку окремих видів рухової активності;
- Комплекси вправ для підготовчої частини заняття з фізичної культури.

План:

1. Вплив фізичного виховання на всебічний розвиток людини.
2. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання в умовах різних спортивних залів та майданчиків.
3. Гігієна фізичного виховання.
4. Оздоровчі види фізичного виховання.
5. Фізична культура та техніку окремих видів рухової активності.
6. Комплекси вправ для підготовчої частини заняття з фізичної культури.

Основні терміни і поняття

Спорт, фізична культура, всебічний розвиток людини, здоров'я, фізичне виховання, спортивний зал, спортивний майданчик, безпека, ризик, професійний ризик, ризикування, правила безпеки, техніку безпеки, гігієна фізичного виховання, оздоровче фізичне виховання, рухова активність, техніку рухової активності, фізичні вправи, вправи для підготовчої частини заняття з фізичної культури, вправи для основної частини заняття.

Методичні вказівки

Готуючись до практичного заняття, студент повинен вивчити лекційний матеріал, опрацювати рекомендовану літературу й нормативні джерела до теми, зробити тезисний виклад питань, які виносяться на обговорення, дати визначення термінів та понять, дати відповіді на додаткові питання.

За бажанням – підготувати за узгодженням з викладачем відповіді на питання у формі презентації, есе, реферат, тезу конференцій, іншу наукову роботу, скласти тестові питання чи завдання з варіантами відповідей до теми.

Тематика есе

1. Рухова активність дітей шкільного віку.
2. Рухова активність студентів.
3. Особливості занять фізичної культури в ВУЗах в період воєнного стану.
4. Комплекси вправ для щоденної підтримки здоров'я та профілактики захворюваності.
5. Закалювання як елемент фізичної культури.
6. Правові засади безпеки занять фізичною культурою.
7. Правила безпеки на заняттях з фізичної культури.

??? для обговорення

1. Рухова активність та заняття фізичною культурою студентів юридичного факультету.
2. Рухова активність та заняття фізичною культурою студентів з інвалідністю.
3. Комплекси вправ для заняття фізичною культурою студентів юридичного факультету.
4. Комплекси вправ для заняття фізичною культурою студентів з інвалідністю.
5. Правила безпеки окремих видів вправ занять фізичною культурою та спортом.
6. Медичний допуск до занять фізичною культурою.
7. Медичний допуск до занять з підготовки до заняття окремими видами спорту.



Завдання з теми

1. Скласти таблицю напрямів впливу фізичного виховання на всебічний розвиток людини.
2. Визначити основні елементи та правила техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання в умовах різних спортивних залів та майданчиків.
3. Визначити медичні, санітарні та правові складові гігієни занять фізичною культурою.
4. Скласти таблицю оздоровчих видів фізичного виховання та зробити їх опис.
5. Підготувати комплекси вправ для підготовчої частини заняття з фізичної культури студентів та продемонструвати їх.
6. Підготувати комплекси вправ для підготовчої частини заняття з фізичної культури студентів з інвалідністю та продемонструвати їх.