БЛОК СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ.

Закиров Ф. Х.

Добролюбов К. Н.

2 ПОБ 3гр.

*БЛОК СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ СОСТОИТ ИЗ
ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОЛОЖЕНИЙ О
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК
ЭЛЕМЕНТЕ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ
ЛИЧНОСТИ.*

НАПРИМЕР:

- значение физической культуры для нормального роста и развития организма;
- виды деятельности, характеризующие физическую культуру школьника;

- знания об использовании физических упражнений в оздоровительно-реабилитационном, морфофункциональном развитии и закаливании организма, профилактике отрицательного воздействия учебной деятельности, малоподвижного образа жизни на формирование и развитие детей, подростков, молодежи;
- использование физической культуры в рекреации (организации здорового досуга), повышении физической и умственной работоспособности, воспитании морально-волевых качеств, обеспечении социальной самозащиты, самоутверждения и в других аспектах.

В СОДЕРЖАНИИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОЖЕТ БЫТЬ МАТЕРИАЛ ДЛЯ
ЗАКРЕПЛЕНИЯ ЗНАНИЙ.

- строение организма человека и его функции;
- – гигиена личная, общественная и связанная с занятиями физкультурой и спортом;
- – режим дня, двигательный режим;
- – забота о своей осанке;
- – закаливание;

ВАЖНУЮ РОЛЬ ЗДЕСЬ ИГРАЮТ:

- знания о самостоятельных занятиях физической культурой (типа самоотренировок), самоконтроле, врачебном контроле, оказании первой медицинской помощи при травмах, страховке, помощи и самостраховке;
- теоретические сведения об основных, наиболее популярных среди школьников видах физических упражнений (легкоатлетических, гимнастических, игровых, плавательных, зимних, шахматах и др.).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!