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 опеределяющих достижения в избранном виде спорта.

Физическая подготовленность (ФПть)-

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

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

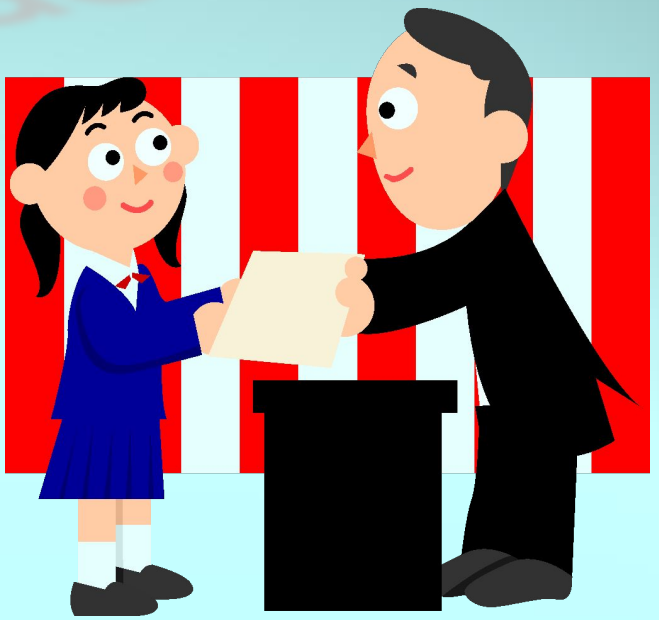
Специальная подготовка, спортивные тренировки

Физкультурное движение (ФД)-

это многообразие 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!!!