Физическая культура как способ восстановление,

сохранения и укрепления здоровья человека

(10-11 классы)

Цели и задачи:

Целью физического воспитания учеников в спец. учреждениях является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Знание научно- практических основ физкультуры и здорового образа жизни.
2. Формирование мотивационно- ценностного отношения к физкультуре, установка на здоровый образ жизни.
3. Овладение системой практических навыков умений, обеспечивающих восстановление, сохранения и укрепления здоровья.

 Программа

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями.
4. Определение индивидуальных особенностей физического психического развития.
5. Основные формы организации занятий физической культурой, определение их целевого назначения и особенности проведения.
6. Составление индивидуально ориентированных комплексов оздоровительной адаптивной физкультуры.
7. Комплексы упражнений традиционных и современных систем физвоспитания.
8. Технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта.
9. Практическое использование приёмов самомассажа и релаксации.
10. Составление и проведение комплексов физических упражнений различной направленности.
11. Определение уровня индивидуального физического развития и развития физических качеств.

1. Проведение мероприятий по профилактике травматизма во время занятий физкультурой. Способы восстановления в посттравматический период.
2. Основы занятий физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
3. Способы развития силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, скорости.
4. Здоровье как важнейшее условие саморазвитие и саморазвитие и самореализации человека. Бережное отношение к здоровью.
5. Рациональное планирование физкультурной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечение безопасности.
6. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, закаливание.
7. Игровые виды Баскетбол (техника, тактика).
8. Игровые виды Валейбол (техника, тактика).
9. Игровые виды Футбол (техника, тактика).
10. Гимнастика Комбинации различных упражнений.
11. Лёгкая атлетика (виды, техника, тактика).
12. Лыжные гонки (виды, техника, тактические приёмы).
13. Национальные виды спорта.
14. Напольный теннис (техника).
15. Единоборство ((техника, тактика).
16. Акробатические упражнения (техника).
17. Современное состояние физкультуры и спорта в России.
18. Основы законодательства РФ в области спорта, туризма, охраны здоровья.
19. Способы регулирования массы тела человека.
20. Комплексы гимнастических упражнений при заболеваниях опорно- двигательного аппарата.
21. Комплексы гимнастических упражнений при заболеваниях сердечно- сосудистой системы.
22. Комплексы гимнастических упражнений при заболеваниях органов зрения.
23. Комплексы гимнастических упражнений при заболеваниях органов малого таза.
24. Комплексы гимнастических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
25. Техника безопасности во время занятий. Питьевой режим, питание.
26. Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ.
27. Средства и методы достижения духовного, нравсвенного и психологического благополучия.
28. Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропологические измерения, дневник самоконтроля.
29. Пульсовый режим. Информация, которую даёт пульсовый режим. Оптимальные показатели П.Р.
30. Закаливание. Особенности закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время.
31. Многообразие Олимпийского мира.
32. Тестирование двигательной подготовки. Тесты, определяющие развитие силы, выносливости, быстроты.
33. Развитие объективных и субъективных приёмов самоконтроля при выполнении физических упражнений.
34. Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека.
35. Вредные привычки. Отказ от вредных привычек.
36. Современные системы физических упражнений.
37. Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению.
38. Составление комплексов утренней гимнастики. Особенности.
39. Виды спорта, обеспечивающие наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости.
40. Воздействие физкультпауз на сердечно-сосудистую систему.
41. Профилактика близорукости, плоскостопия, простудных заболеваний.
42. Профилактика болезней опорно- двигательной системы.
43. Профилактика болезней пищеварительного тракта.
44. Профилактика болезней нервной системы.
45. Профилактика болезней обмена веществ.
46. Профилактика болезней малого таза.
47. Профилактика болезней выделительной системы.
48. Системы физической культуры в посттравматический период.
49. Двигательные режимы. Многообразие. Особенности.
50. Основные формы занятий физической культурой.
51. Игровые виды спорта (футбол, волейбол).
52. Игровые виды спорта (баскетбол, гандбол).
53. Лыжная подготовка. Плавание.
54. Лёгкая атлетика.
55. Единоборства.
56. Звёзды советского и Российского спорта.
57. Экстремальные ситуации. Физические упражнения, как способ подготовки к экстремальным ситуациям.
58. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте сердечных сокращений.
59. Правовые основы физической культуры и спорте.
60. Мировое физкультурно- спортивное движение.