

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/182289>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Содержание

Введение.....	3
1. Формы и содержание самостоятельных занятий.....	4
2. Выбор методики самостоятельных занятий.....	9
3. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.....	14
Заключение.....	17
Список литературы.....	18

Введение

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и слаженную методику преподавания и физического воспитания. В современных условиях необходимость усвоения все возрастающего потока научно-технической информации требует от студентов большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил.

Данные врачебного контроля свидетельствуют о том, что работоспособность студентов к «старшим курсам» понижается. Одним из основных факторов понижения работоспособности является недостаток физической деятельности.

Большие умственные и статистические нагрузки, отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства студентов ухудшается зрение, деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья.

Следовательно, возникает острая необходимость в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями, что ускоряет процесс физического совершенствования и увеличивает работоспособность организма.

#### 1. Формы и содержание самостоятельных занятий

Для организации самостоятельных занятий по физической культуре, необходимо разработать цель и пути ее достижения.

После определения цели подбираются назначение применения средств физической культуры, а еще формы самостоятельных занятий упражнениями.

Определенные направленности и организационные формы применения самостоятельных занятий находятся в зависимости от пола, возраста, состояния самочувствия, значения физиологической и спортивной подготовленности занимающихся.

Возможно отметить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация - восстановление), подготовительное, спортивное, мастерски - прикладное и целебное направление.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами.

Есть 3 формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течении дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика входит в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексе утренней гигиенической гимнастики важно включать упражнения для всех групп мускул,

упражнения на эластичность и дыхательные упражнения.

Список литературы:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2010. - 336 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2009. - 424 с.
3. Геометрические фигуры. Тетрадь для самостоятельных занятий детей 5-7 лет / С. Гаврина и др. - М.: Академия Развития, ВКТ, 2007. - 560 с.
4. Готовцев, П. И. Лечебная физическая культура и массаж / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. - М.: Медицина, 1987. - 304 с.
5. Делим слова на слоги. Тетрадь для самостоятельных занятий детей 5-7 лет / С. Гаврина и др. - М.: Академия Развития, Астрель, 2008. - 477 с.
6. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 568 с.
7. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2004. - 304 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/182289>