

Практическое Занятие по Английскому Языку.

Преподаватель: Розанов Владислав Валерьевич

Курс: 2

Тема урока: Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тип урока: комбинированный

Цели и задачи урока:

- 1) сформировать у учащихся конкретные представления об изучаемых фактах их сущности, связи;
- 2) выделить главное, провести обобщение;
- 3) на основе знаний выработать учебные умения.

Планируемые результаты:

А) предметные - формирование знаний об изучаемых понятиях, терминах и явлениях.

Б) метапредметные – формирование компетенции в ходе изучения теоретической информации.

Создать условия для развития универсальных учебных действий:

А) Личностных – осознание информации касаясь дисциплины и формирование базовых знаний, умений и навыков.

Б) Познавательных - поиск и выделение необходимой информации.

Структурирование знаний; осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; анализ объектов; выбор оснований и критериев для сравнения.

В) Регулятивных – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; внесение необходимых изменений в план и способ действий. Осознание качества и уровня усвоения, саморегуляция.

Г) Коммуникативных - умение выслушивать собеседника и общаться на заданную тему

Формирование УУД. Форма урока: лекция

Учебно-наглядные пособия, ТСО:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М.: 2015.
2. https://studopedia.ru/19_206932_pravovie-osnovi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta.html(дата обращения: 06.09.2023).
3. https://otherreferats.allbest.ru/sport/00146399_0.html

Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Цели и задачи предмета

В Законе о физической культуре и спорте в Российской Федерации (принятом 13.01.99 г.) физическая культура рассматривается как составная часть культуры общества, а физическое воспитание как важнейшее направление социальной политики государства. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки учащегося, физическая культура - обязательный раздел гуманитарной части образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Утверждая права граждан на занятия физической культурой и спортом как профессиональной деятельностью, государство признает (впервые) занятия спортом как профессию, берет на себя финансирование занятий в соответствии с утвержденными программами, разработку программ физического воспитания для всех групп населения, контроль за исполнением закона. Этим законом определяются компетенции федеральных и местных органов власти, система физической культуры, понятия «физическая культура» и «спорт», права граждан на создание спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций, на участие в управлении и многое другое.

Главная цель занятий физической культурой и спортом - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, человек должен быть обучен»¹. В программе средних специальных учебных заведений (да и высших тоже) решение этой задачи осуществляется через воспитание физической культуры личности.

Физическая культура личности связана с желанием, потребностью и умением человека сохранять и совершенствовать свое телесное «Я». А для этого необходим определенный объем *знаний*: о

¹ Соколина-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - М., 1997.

морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физической работы и физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств (силы, ш.шосливости, ловкости, скорости, гибкости).

Другое необходимое условие формирования физической культуры личности - это стремление к овладению системой определенных *умений и навыков*, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие способностей. Например, умение составить план занятий по развитию физических возможностей, профилактике неблагоприятных воздействий профессиональной деятельности и др. Конкретные навыки помогут в реализации поставленной задачи: производственная гимнастика, комплекс ут-1 (синей зарядки, умение плавать, ходить на лыжах и др.

И, пожалуй, самое основное требование - *практическое применение* знаний и умений в своей жизни. Регулярные занятия физической культурой и спортом, достижение необходимого уровня развития физических качеств, т. е. достижение определенного уровня тренированности. Без выполнения этого требования цена двух предыдущих невелика.

Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой **личности**.

Нравственное воспитание. На учебных занятиях, тренировках, а особенно во время спортивных соревнований учащиеся переносят (юльшие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.

Умственное воспитание. На занятиях физической культурой и спортом учащиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены.

Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. При правильной организации занятия физической культу-

рой могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов при подготовке к экзаменам.

Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

Трудовое воспитание. Постановка физического воспитания в каждом среднем специальном учебном заведении определяет в значительной мере степень готовности каждого выпускника к работе по специальности. Сущность трудового воспитания в систематическом и планомерном развитии качеств и свойств личности, определяющих подготовку человека к жизни, к общественно полезному труду. В процессе подготовки и проведения занятий необходимо обращать внимание на коллективную расстановку и уборку снарядов, оборудования, инвентаря, участие в общих работах по благоустройству площадок, выполнению производительного труда в период нахождения в оздоровительно-спортивных лагерях и т. д.

Трудолюбие также воспитывается непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, когда занимающиеся для достижения максимального результата, преодолевая усталость, многократно выполняют физические упражнения. Целеустремленность и настойчивость в достижении цели, воспитанные в процессе занятий физическими упражнениями, переносятся в последующем и на трудовую деятельность.

Эстетическое воспитание. В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в доведенных до степени искусства движениях гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста. Выполнение упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании способствует развитию музыкальной культуры. Занятия туризмом, альпинизмом, парусным и другими видами спорта позволяют понимать и чувствовать прекрасное в природе.

"* Многие люди приобщаются к спорту не только из стремления укрепить здоровье или установить рекорды, их привлекает эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, этических норм и поведения в обществе.

Физическая культура и спорт - средство укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами. Выступая в соревнованиях в различных странах, на различных континентах, спорт-

смены знакомятся с культурой и бытом страны, с историческими местами. Совместные тренировки, а в настоящее время и совместные выступления спортсменов разных стран в клубных и национальных сборных командах укрепляют дружбу народов. Теплая дружеская обстановка соревнований, взаимопомощь, уважительное отношение к спортивному противнику способствуют интернациональному воспитанию не только спортсменов, но и зрителей. Международные встречи воспитывают уважение к спортсменам различных стран, к их обычаям, традициям, помогают преодолеть расовые предрассудки, поощряют международное сотрудничество.

Яркий пример дружбы и международного сотрудничества - Олимпийские игры, возрожденные для наших современников с 1896 г. усилиями французского спортивного деятеля, педагога, графа де Кубертена.

правовые основы физической культуры и спорта закреплены в различных государственных документах.

Среди наиболее значимых — **Конституция Российской Федерации**, которая устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом, **Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»** (принят в 2007 г.), устанавливающий правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Он состоит из 8 глав и 43 статей, охватывающих все виды, формы и направления развития физической культуры и спорта в обществе. Далее кратко раскрыто содержание наиболее важных статей.

В *статье 3* «Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте» отмечается, что государство обеспечивает права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения.

5. Ценности физической культуры

Под ценностями понимаются предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей. Они формируются в процессе усвоения личностью социального опыта и отражаются в ее целях, убеждениях, идеалах, интересах. В них отражены представления студентов, о желаемом. В формировании определенных ценностей, способных удовлетворить потребности студентов, проявляется единство физического, психического и социального развития личности.

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как:

- материальные (условия занятий, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества);
- физические (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность);
- социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции);
- психические (эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки);
- культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет).

https://www.youtube.com/watch?v=Jp4SB_1Ou8E