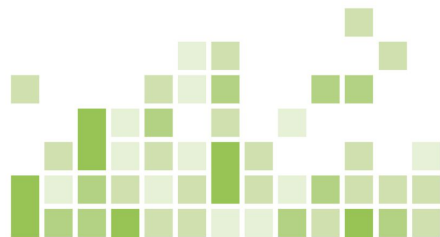




ТОМСКИЙ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



**Формы занятий физическими упражнениями.
Урочные формы занятий. Неурочные формы
занятий. Построение и структура учебно-
тренировочного занятия. Характеристика
отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
Общая и моторная плотность урока.**

Подготовили:
Вирт Кирилл
Гуров Константин
8Б71

23 ноября
2018

Форма занятий

Урочные формы занятий		Неурочные формы занятий		
		Малые формы	Крупные формы	Соревнов. формы
Собственно-урочные формы	Спортивно-тренировочные занятия	Утренняя гимнастика	Самостоятел. тренировочные занятия	Спортивные соревнования
		Вводная гимнастика		
Уроки физической культуры в школах, ПТУ, ССУЗах, ВУЗах и других учебных заведениях	Занятия в секциях, спортивных клубах, ДЮСШ, СДЮСШОР и т. п.	Физкульт-минутки физкульт-паузы	Физкультурно-рекреативные формы занятий	Соревновательные формы занятий
		Микропаузы активного отдыха		

Построение и структура учеб.-тренинговых занятий

занятия

- Вводная часть:
Организованное введение в занятие, формирование необходимой психологической установки на предстоящую деятельность;
- Подготовительная часть:
Состоит из общей (разносторонней) и специальной (специфичной) разминки;
- Основная часть:
Служит для решения всех основных задач обучения и воспитания;
- Заключительная часть:
обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятий и определяет задания на следующее занятие.



Характерные признаки урока

- Непосредственное руководство преподавателем;
- Однородность состава группы, класса;
- Широкие возможности для применения разнообразных методов организации учебной работы;
 - Фронтальный;
 - Групповой;
 - Метод групповых занятий;
- Взаимосвязь с другими уроками.



Внеурочные формы занятия физическими упражнениями

Из разнообразных внеурочных форм в практике физич. воспитания наиболее широко используются:

- самостоятельные занятия;
- состязания;
- экскурсии и походы;
- массовые подвижные игры.

Положительный эффект самостоятельных занятий возможен только при квалифицированной помощи преподавателя или др. специалистов физич. воспитания



Общая и моторная плотность занятия

- Проблема оптимизации нагрузки зависит от ее дозирования в физических упражнениях, от плотности занятия. Различают общую и моторную плотность учебно-тренировочного занятия.
- Общая плотность — отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия.
- Моторная плотность — отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия.





**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**