

Мурманский арктический государственный университет  
Факультет естествознания, физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности  
Кафедра физической культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности

# **ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Подготовил: к.п.н., доцент  
Чайников С.А.

Мурманск  
2018

# План:

1. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
2. Неурочные формы занятий.
3. Урочные формы занятий (ОТДЕЛЬНАЯ ЛЕКЦИЯ).

# Список литературы

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебник для студентов учреждений ВПО, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2013.
2. Теория и методика физической культуры: учебник. / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М., 2004.

# Список литературы

3. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для студентов учреждений ВПО / Кузнецов В. С. - М. : Академия, 2012. - 409 с.
4. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура : основная шк., сред. (полная) шк.: базовый и профильный уровни [Текст] : [5-11 кл.] / авт.-сост. А. П. Матвеев. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2008.

**Формы занятий физическими упражнениями** - способы организации учебно-воспитательного процесса, характеризующиеся определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

# **Классификация форм занятий в физическом воспитании**

(по особенностям организации занимающихся и способам руководства ими)

1. Урочные

2. Неурочные

# Урочные формы

**УФ** - это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся.

*К ним относятся:*

1. Уроки физической культуры
2. Спортивно-тренировочные занятия.

# Неурочные формы

**НФ** - это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др.



# Неурочные формы

*К ним относятся:*

1. Малые формы занятий.
2. Крупные формы занятий.
3. Соревновательные формы занятий.

# Малые формы занятий

*Виды:*

- 1.утренняя гимнастика.
- 2.вводная гимнастика.
- 3.физкультпауза.
- 4.физкультминутка.
- 5.домашние задания.

# Малые формы занятий

*Цель* - оперативное (текущее) управление физическим состоянием.

*Задачи:*

а) *повышение тонуса и ускорение вработывания систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности* (формы: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная производственная гимнастика);

# Малые формы занятий

## Задачи:

- б) *оптимизация работоспособности во время работы и профилактика ее неблагоприятных влияний на организм* (формы: физкультпаузы, физкультминутки);
- в) *поддержание тренированности и создание предпосылок для повышения эффективности основных занятий* (домашние задания по школьному курсу физического воспитания и в спорте);

# Малые формы занятий

## *Характерно:*

- кратковременны (от 2-3 до 15-20 мин.);
- не решают задач развивающего, тренирующего характера;
- отсутствие или не выраженность структуры построения занятия, т.е. П.Ч., О.Ч., З.Ч., (формы оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки и т.п.);
- относительно узкая направленность деятельности занимающихся;
- невысокий уровень функциональных нагрузок.

# Крупные формы занятий

**Цель** - решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера.

# Крупные формы занятий

## *Виды:*

- Самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных.
- Занятия ФУ в рамках расширенного активного отдыха.

# Крупные формы занятий

*Виды:*

- **Самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных** (аэробика, шейпинг, бег трусцой, атлетическая гимнастика, калланетика, оздоровительная ходьба и др.).



# Крупные формы занятий

- **Самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных** требуют от занимающихся:
- определенной методической «физкультурной грамотности» (правильное построение занятия, регулирование нагрузки, осуществление самоконтроля).

# Крупные формы занятий

**Виды:**

**Занятия ФУ в рамках расширенного  
активного отдыха**

**Характерно:**

- умеренность нагрузки;
- умеренность утомления;
- отсутствие жесткой регламентации;
- свободное варьирование поведения.

# Соревновательные формы занятий

**Цель** - решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера.

# Соревновательные формы занятий

## Виды:

1. собственно спортивные соревнования.
2. соревновательные формы занятий.

# Собственно спортивные соревнования

## Виды:

1. Официальные соревнования (Первенства, Чемпионаты, Кубки и т.д.)
2. Отборочные соревнования.
3. Контрольные прикидки.

# Соревновательные формы занятий

**СФЗ** - формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовка и т.п.

## Виды:

- Зачеты;
- Сдача нормативов.

***Спасибо за внимание!***