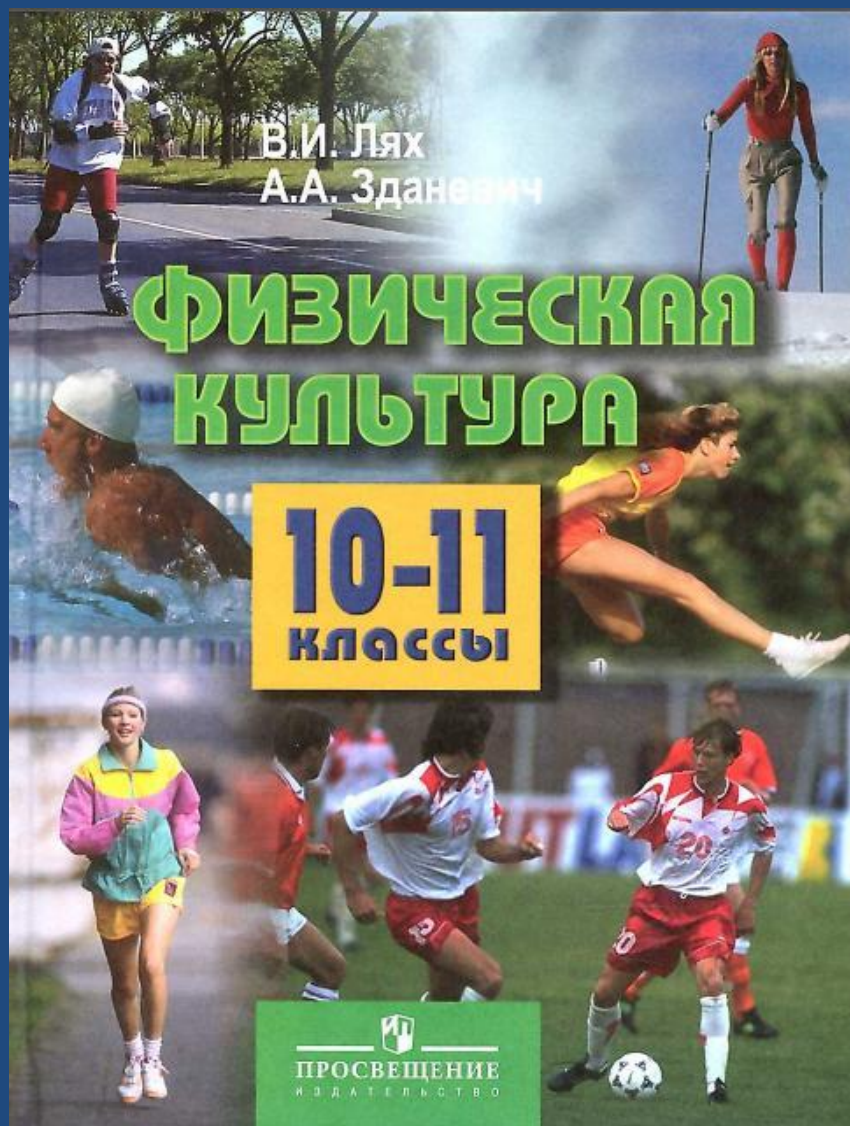




## Урок-лекция по физической культуре 10-11 класс

Верещагина Марина Юрьевна  
МБОУ «Лицей № 124» г.Барнаул  
2013год

**Цель:** Дополнить и привести в систему теоретические сведения об основах физической культуры.



- Материал подобран в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта общего образования, разработанным Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Выпускники 11 классов средней школы должны овладеть определенным объемом знаний, умений и навыков по предмету, чтобы подготовиться к будущей трудовой деятельности, применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после физических и умственных нагрузок.

# Общетеоретические и исторические знания

Правовые  
основы  
физической  
культуры и  
спорта

Понятие о  
физической  
культуре  
личности

Основные  
формы и  
виды  
физических  
упражнений

Основы  
организации  
двигательного  
режима

Современные  
спортивно-  
оздоровительные  
системы

# Правовые основы физической культуры и спорта



- Конституция Российской Федерации (1993г) устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом.
- Государство обеспечивая эти права , финансирует федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряет стремление граждан вести здоровый образ жизни.

# Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» принят в 2007 году.

Состоит из 8 глав и 43 статей, устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы.

- **Статья 3** « Государство обеспечивает права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как необходимым условиям развития физических, интеллектуальных, и нравственных способностей личности, права для всех категорий граждан и групп населения.»
- **Статья 11** «Олимпийское движение в России способствует развитию спорта высших достижений и массового спорта.
- **Статья 28** «Физическая культура и спорт в системе образования» отражает основные особенности организации физического воспитания и образования в образовательных учреждениях. Организация осуществляет: проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, и дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ; создает условия, обеспечивая спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно - спортивной подготовке обучающихся. Образовательные учреждения обязаны проводить ежегодно мониторинг физической подготовленности и развития обучающихся.
- **Статья 29** « Физическая подготовка граждан допризывного возраста и готовность к защите Отечества»
- В других статьях говорится о субъектах физической культуры и спорта в стране ( физкультурно - спортивных организациях, образовательных учреждениях), паралимпийском движении, спортивных клубах, званиях и разрядах, ответственности должностных лиц за исполнение данного закона.

Физическая культура - часть общей культуры общества - совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования.

Физическая культура личности - это достигнутый уровень физического совершенства, его личных качеств, степень использования знаний, умений, навыков, физических качеств в повседневной жизни.

Высшей формой личной культуры считается самостоятельная физкультурная деятельность.

В процессе происходит познание себя, других людей, окружающего мира.

Человек развивается не только физически, а формирует волевые, нравственные, эстетические качества личности.

## Понятие о физической культуре личности



**Здоровье** - это физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и состоянии полного укрепления здоровья физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.



# Физические упражнения как средство укрепления здоровья

**Физические упражнения** – двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности.



*Наибольшую пользу для здоровья приносят те упражнения, которые выполняются длительное время при достаточном обеспечении кислородом.*

Тренированный человек

Нетренированный

- ЧСС ниже 60 ударов/мин 72-84 у/м
- ЖЕЛ(количество воздуха после глубокого вдоха)
  - мужчины 4500-6000см 3500 мужчины 3000-
  - женщины 3500-4500 женщины 2000-2500
- В покое дыхание менее частое 10-16 вдохов в минуту 18-24 вдоха в минуту
- При беге, плавании количество воздуха в легких увеличивается более чем в 20 раз
  - Максимальная вентиляция легких
  - 120-200 литров в минуту 60-120 л /м



**Физическая работа** - перемещение тела человека и его частей в пространстве и во времени.

**Упражнения** - повторяемость действий, направленных на физические и психические свойства человека

**Анатомический признак:**

Воздействие на мышцы рук, ног, спины, брюшного пресса

**Признак физиологических зон мощности**

**Признак направленного развития физических качеств**

**Максимальная**

Выполняют не более 20 секунд

**Субмаксимальная**

Выполняют от 20 до 5 минут

**Большая**

Выполняются от 5 до 30 минут

**Умеренная**

Выполняют свыше 30 минут

**Скоростно-силовые** Прыжки, Метания

**Выносливость** Плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции

**Координация движений** Прыжки в воду, фигурное катание, гимнастика, акробатика

**Гибкость** Упражнения в растягиваниях и улучшении подвижности в суставах

**Комплексное проявление физических качеств и двигательных навыков в изменяющихся условиях** Спортивные игры, фехтование, борьба, бокс

# Основы организации двигательного режима

**Человек** – живое биологическое существо, у которого собственный организм ведет свой индивидуальный распорядок дня, никак не связанный с нашими планами. И мы редко задумываемся о том, что наш организм тоже живет по четкому расписанию — биологическим часам человека.

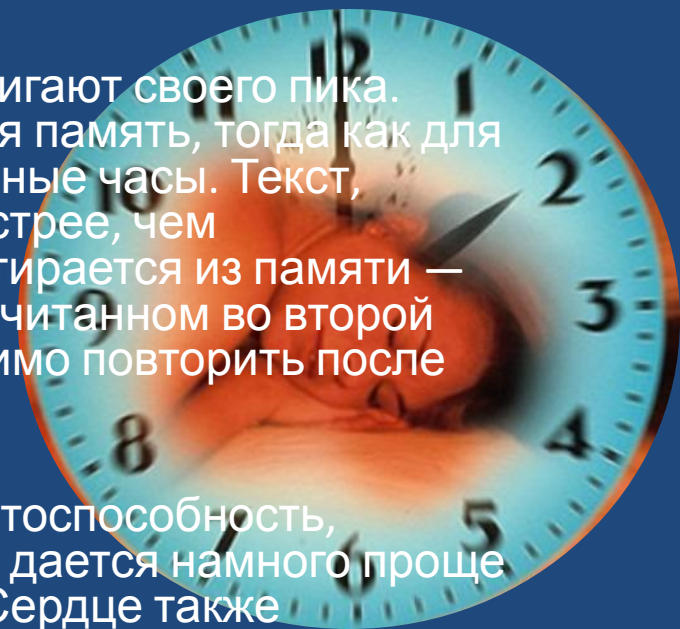
Эти часы очень точны и неизменны. Многочисленные исследования доказали, что все мы живем по определенным биологическим часам. И хотя у разных людей эти часы могут немного спешить или отставать, тем не менее, средние значения окажутся справедливыми для большинства людей на планете. Итак, какие наши органы в какое время суток отдыхают или наоборот,



**10 часов.** Температура тела и работоспособность достигают своего пика. Особенно хорошо функционирует кратковременная память, тогда как для долговременной памяти оптимальны послеобеденные часы. Текст, прочитанный около девяти утра, запоминается быстрее, чем прочитанный в 15 часов, однако он также быстро стирается из памяти — где-то через неделю, чего не скажешь о тексте, прочитанном во второй половине дня. Урок, выученный в 10 утра, необходимо повторить после обеда.

**11 часов.** До обеда проявляется исключительная работоспособность, особенно в вычислениях. Школьникам математика дается намного проще между 9 и 12 утра, затем между 16.30 и 18 часами. Сердце также находится в настолько отличной форме, что если в это время проводить его исследования, то некоторые сердечные заболевания могут остаться незамеченными. Одновременно оно становится намного чувствительнее и при стрессовых ситуациях бьется чаще, чем вечером. И тем не менее это самое подходящее время для гимнастики

**12 часов.** Повышается кислотообразование в желудке. Чувство голода трудно подавить. Активность головного мозга снижается, так как организм направляет кровь к органам пищеварения. После утренней активности появляется потребность в отдыхе. По статистике у тех, кто может позволить себе послеобеденную дрему, инфаркт случается на 30% реже, чем у тех, кто продолжает трудиться. Необходимость кратковременного сна вызвана ослаблением кровоснабжения мозга. В это время большая часть крови необходима желудку для переваривания пищи.



**15 часов.** Начинается второй пик работоспособности. Здоровое стремление к труду независимо от того, была пауза для отдыха или нет.

**16 часов.** Давление крови повышается и усиливается. Спортсмены в это время показывают наилучшие результаты. Велика отдача от тренировок, тогда как утром они менее результативны. Не случайно финальные соревнования по легкой атлетике проводятся именно в это время, чтобы добиться лучших результатов. Очень эффективны препараты, влияющие на кислотность.

**Креатин** - естественный гормон-энергетик в организме человека. Синтезируется почками и печенью, больше - во сне. В сумме, примерно - 2-3 г в сутки. По кровотоку креатин доставляется к мышечным клеткам, где при помощи фермента превращается в креатинфосфат. При регулярных физических нагрузках (до стадии суперкомпенсации), его общее количество может увеличиться вдвое, повышая работоспособность (физическую и умственную). Недостаток креатина возникает при вегетарианской диете .

**Вывод:** Если научиться подстраиваться под расписание биологических часов своего организма, можно регулировать не только свое поведение, но и настроение.

## Как настроить биологические часы

Вести размеренный образ жизни. Приём пищи, работа, отдых, сон - регулярно и, по возможности, в одно время. Избегать переутомления (умственного, физического) и недосыпания, вредных привычек. На ужин, перед сном, не употреблять острой пищи, алкоголя.

**Биоритмы** - цикличность процессов в живом организме. Основные внешние ритмы, влияющие на биоциклы человека - природные (Солнце, Луна...) и социальные (рабочая неделя...). Ведущие внутренние хронометры человеческого организма находятся: в голове (эпифиз, гипоталамус) и в сердце. Биоритмы могут меняться, синхронизируясь с внешними ритмами - циклами освещённости (смена дня и ночи, свет).

**Мелатонин ("гормон ночи")** - естественный хронобиотик (регулятор биологического ритма). Он вызывает ночное понижение температуры тела, регулирует продолжительность и смену фаз сна. Улучшает иммунитет, препятствует росту раковых опухолей, имеет антитоксическое действие и замедляет процессы старения органов и тканей организма, способствует восстановлению и нормальной работе нервной системы человека.



# Современные спортивно- оздоровительные системы

**Степ-аэробика**-система физических упражнений с использованием степ платформы с изменяемой высотой. Под музыку выполняя различные танцевальные шаги и движения, изменяя ритм и направление движений можно получить нагрузку равную беговой тренировке.

**Ритмическая гимнастика**- гимнастика с оздоровительной направленностью. Под музыку выполняются поточным методом, пауз общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, танцевальные элементы.

**Шейпинг**- это система физических упражнений( силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение состояние организма. Комплекс многократно повторяющихся циклических упражнений в умеренном темпе на различные мышечные группы



[www.barbacuca.ru](http://www.barbacuca.ru)  
[www.sportsozdr.ru](http://www.sportsozdr.ru)



В оздоровительной физической культуре широкое применение получили различные тренажеры и тренажерные устройства, которые помогают избавиться от лишнего веса, приобрести красивую осанку, укрепить сердечную мышцу и развить выносливость

**Внешний эффект силовых упражнений** - изменения форм телосложения и осанки.

**Внутренний эффект силовых упражнений** – высокий уровень поддержания жизненно важных функций организма.



# Кардиотренажеры

(велотренажеры, беговые дорожки, эллиптические, гребные тренажеры, степперы)

## Оздоровительный эффект

Основное предназначение кардиотренажеров – тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Кроме того, они крайне эффективны в борьбе с лишним весом, так как при их использовании происходит интенсивное расходование энергии и, как следствие, сжигание лишних калорий. Наибольший эффект достигается при регулярных занятиях с постепенным повышением нагрузки.

При занятиях на кардиотренажерах сильно учащается пульс и дыхание, что благоприятно сказывается на общем состоянии организма, развивается выносливость. Плюс к тому повышается настроение.

