

Группа: ООП 4/1

Дата проведения: 18.01.2023 г.

Специальность: 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Тема занятия: Физическая культура как часть культуры личности.

Основы знаний о физической культуре и развитии организма

Цели занятия:

Дидактическая: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья;

Воспитательная: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Вид занятия: теоретическое занятие

Домашнее задание

1. Изучите материал.

Физическая культура личности включает все, что использовал и чего достиг человек в развитии физических способностей, физических качеств, состояния здоровья, сверх того, что дала ему природа, и все то, что явилось в этом плане результатом его деятельности, физической и духовной активности, направленной на самосовершенствование.

Основными **материальными ценностями физической культуры личности** являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. Они составляют

материальную основу жизненных сил каждого человека, фундамент его рабочей силы и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида человеческой деятельности.

К духовным ценностям физической культуры личности относятся совокупность специальных знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства (спортивного мастерства), к которым стремится каждый отдельный человек, представления о способах их достижения, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития и т.д.

Физическая культура объективно является сферой жизнедеятельности человека, и в частности личности студента, важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Физическая культура студента выступает как интегральное качество его личности, условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, общественный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Структура физической культуры студента представляет собой единство взаимосвязанных компонентов.



Физическая культура личности студента - это органическое единство сформированности мотивационно-ценностного, практико-деятельностного и операционального компонентов личности.

Мотивационно-ценностный компонент включает:

- знания, определяющие кругозор личности в сфере физической культуры (теоретические, методические и практические);
- убеждения, определяющие направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждающие ее активность, становясь принципами поведения;
- потребности - главную побудительную, направляющую и регулирующую силу поведения личности;
- мотивы, которые возникают на основе потребностей и определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности;
- интересы как избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью;
- отношения, обуславливающие предметную ориентацию, социальную и личностную значимость физической культуры в жизни;

- ценности как совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности;
- эмоции - важнейший компонент ценностных ориентаций, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущность;
- волевые усилия, которые регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми установками.

Практико-деятельностный компонент - это физкультурно-спортивная деятельность студентов как один из эффективных механизмов слияния общественного и личностного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей, что делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Операциональный компонент включает:

- двигательные умения (характеризуются такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи);
- двигательные навыки (такая степень владения техникой действия, когда управление движениями происходит автоматически и действия отличаются высокой надежностью);
- физическое развитие (процесс изменения форм и функций организма человека в онтогенезе);
- физическая подготовленность (результат физической подготовки, определяющий уровень развития физических способностей);
- физическое совершенство (высшая степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовленности человека, соответствующая требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности).

Из представленных здесь компонентов физической культуры личности студента видно, что в процессе физического воспитания в техникуме осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность.

Итак, систематические занятия физкультурой и спортом положительно воздействуют на характерологические особенности личности студента.

2. Письменно ответьте на вопросы.

1. Что такое Физическая культура личности?
2. Что относится к материальным ценностям физической культуры личности?
3. Что относится к духовным ценностям физической культуры личности?

3. Посмотрите видео, выполните разминку.

<https://www.youtube.com/watch?v=KIBg8h-O9nc>

Фото выполненных заданий высылаем на почту

yulichka.kosova.1998@mail.ru

**В письме обязательно указать фамилию, группу, число, за которое
сделали домашнее задание!**

Выполненное задание отправить до 19.01.2023!