

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/360251>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ 6

1.1. Организация внеурочных форм занятий физической культурой в общеобразовательной школе 6

1.2. Использование неурочных форм занятий в физическом воспитании детей школьного возраста 11

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ НЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ 14

2.1. Организация неурочных форм по физической культуре студенческой молодежи 14

2.2. Основные направления неурочных форм занятий по физической культуре студенческой молодежи 18

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 29

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 31

Соревнования являются действенной формой профессионально-прикладной физической подготовки, которые воспитывают волевые качества: целенаправленность, активность, решительность, смелость, выдержку, способность стойко переносить большие и предельные физические нагрузки. Соревнования способствуют совершенствованию физических качеств и профессионально-прикладных навыков в обстановке спортивных состязаний.

По степени прикладности спортивные состязания подразделяются на спортивные и спортивно-прикладные. Спортивные только косвенно отражают специфические особенности той или иной деятельности (для студентов, которые управляют скоростным транспортом, — соревнования по горнолыжному спорту, баскетболу, волейболу и другим спортивным и подвижным играм; для студентов строительных специальностей -по акробатике, гимнастике).

Спортивно-прикладные отличаются от спортивных тем, что в их содержание входят физические упражнения, специфичные для той или иной профессии, к примеру, для водников проводятся соревнования по водным видам спорта. Большое значение в профессиональной подготовке студентов массовое целенаправленное физическое совершенствование путем занятий в спортивных секциях по различным видам спорта .

Интересно проходят массовые спортивные мероприятия в высших учебных заведениях. Студенты умеют не только хорошо учиться, но и отдыхать.

Значительную роль в воспитании и стимулировании студенчества к ведению здорового образа жизни, физкультурно-спортивной деятельности играет участие студенческий спортивный клуб ВУЗа .

Сегодня различные экстремальные виды спорта среди студентов все больше набирают популярность и это вполне объяснимо. Бейсджампинг, паркур, дайвинг, серфинг, скайсерфинг, скейтбординг, маунтинбайк, рафтинг, скалолазание, горные лыжи, сноубординг .

В практике физического воспитания и спорта одним из средств для физических и интеллектуальной подготовки молодежи является спортивное ориентирование. Этот вид спорта сочетает в себе бег по пересеченной местности (передвижения на лыжах зимой) со специализированной умственной деятельностью, что предполагает комплекс операций и процессов для решения задач целенаправленного передвижения незнакомой местности с использованием спортивной карты и компаса.

Научные исследования свидетельствуют, что спортивное ориентирование способствует улучшению физических и умственных способностей лиц, которые им занимаются.

На сегодня накоплен значительный научно-теоретический и практический опыт по подготовке спортсменов различной квалификации в спортивном ориентировании и научно обоснованы следующие методики: начального обучения спортивной ориентированию, технико-тактической подготовки , интегральной подготовки.

Спортивное ориентирование по характеру физической нагрузки подобное к занятиям легкой атлетикой, лыжными гонками, по уровню умственной деятельности - к игре в шахматы и шашки, а по количеству технических приемов, тактических ситуаций, психологическими действиями близко к спортивным играм .

Наиболее эффективной формой организации учебных занятий в основном отделении является специализация в конкретном виде спорта или в системе физических упражнений.

Так, подробнее остановимся на наиболее популярном виде спорта среди студентов на волейболе. Специализация «Волейбол» пользуется большой популярностью среди студенческой молодежи. Зачисление в группы специализации проводятся в начале учебного года на основании отбора по результатам выполнения студентами контрольных тестов по специальной физической, тактико-технической и игровой подготовке. Учитываются также интересы студентов и их желания заниматься избранной спортивной игрой.

Состав группы специализации по волейболу составляет 12-15 чел. На учебных занятиях в группах специализации по волейболу помимо общих задач (укрепление здоровья, профилактика заболеваний, повышение уровня физической подготовленности), решаются и узконаправленные, частные, задачи. К ним относятся:

- 1) приобретение знаний по теории и методике обучения технике и тактике волейбола и спортивной тренировки;
- 2) подготовка спортивного актива к работе в качестве судьи и инструктора-общественника по волейболу;
- 3) совершенствование спортивного мастерства.

В данной связи объем учебного времени в группах специализации больше, чем в группах общей физической подготовки (292 ч и 100 ч в год, соответственно), что позволяет более эффективно осваивать не только все технические приемы волейбола (стойки и перемещения, подача, передача, нападающий удар, блокирование), но и овладевать тактическими умениями и навыками.

Кроме того, более высокие требования предъявляются к специальной физической подготовленности занимающихся. Содержание учебного материала, предлагаемого студентам, специализирующимся в волейболе, зависит от года обучения. На первом курсе для формирования и совершенствования технических навыков игры широко используются общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения. На втором курсе основное внимание уделяется совершенствованию ранее изученных технических приемов, обучению тактике волейбола - индивидуальным действиям, групповым и командным тактическим взаимодействиям в защите и нападении, повышению специальной физической подготовленности студентов.

Для завершающего, третьего года обучения, главной задачей является совершенствование техники и тактике игры. Поэтому большая часть времени отводится участию в учебных играх.

В целях обеспечения качественной подготовки студентов - спортсменов-разрядников по волейболу - в вузе организовано проведение учебных занятий в спортивном отделении под руководством опытных тренеров-преподавателей.

Формируется это отделение в начале учебного года. В него зачисляются студенты, аспиранты и преподаватели, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе и имеющие высокий уровень спортивной квалификации (спортсмены-разрядники, кандидаты в мастера спорта и т.д.).

В отдельных случаях к занятиям в спортивных отделениях могут быть допущены лица, не имеющие спортивного разряда, но обладающие достаточно высокой специальной физической подготовленностью и показывающие высокие темпы роста спортивно-технических результатов.

При комплектовании спортивных отделений учитывается пол занимающихся. Число занимающихся в спортивном отделении по волейболу 12-15 чел. на одного преподавателя.

Целью учебных занятий в спортивном отделении являются совершенствование спортивного мастерства и подготовка сборных команд вуза к выступлению в соревнованиях различного уровня - от первенства района, города до чемпионатов России, Европы, мира. Одним из основных показателей эффективности занятий в данном отделении является динамика спортивных результатов.

Содержание учебных занятий планируется не только в соответствии с закономерностями спортивной тренировки и календарем соревнований, но и с учетом структуры учебного года в виде полугодичных циклов, каждый из которых состоит из 3-х периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В основе такого построения тренировочного процесса лежат закономерности приобретения, сохранения и утраты спортивной формы - состояния наилучшей готовности волейболиста к спортивным достижениям. Длительность каждого периода тренировки зависит от подготовленности спортсмена и сроков, необходимых для решения общих и частных задач каждого периода.

2. Боровская А.Л. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни как требование Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования /А.Л. Боровская // Научное сопровождение реализации стандартов образования. 2013. №5. С. 97-101.
3. Влияние занятий спортивным ориентированием на умственную работоспособность бакалавров физической культуры / Л. В. Мельникова, Д. А. Мельников, Е. А. Захарова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 3. С. 36-38.
4. Галкин Ю. П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы/ Ю. П. Галкин.-Смоленск : СГАФКСТ, 2008. 282 с.
5. Губа В.П., Пустошило П.В. Структура и компоненты соревновательной деятельности волейболистов студенческих команд: Университетский вестник. -2015. - № 2 (16). С. 79-83
6. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: Учеб. пособие. - Москва, 2009.145 с.
7. Давидович А.В., Юхновская Е.В. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Учебно-методическое пособие// Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка. г. Минск, 2022. 127 с.
8. Драндров Г. Л. Личностно-ориентированный подход в формировании физической культуры студентов / Г. Л. Драндров, К. Б. Тумаров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. №2(19). С. 24-30.
9. Иванова В.В. Формирование умственной работоспособности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки // ОНВ. 2012. №1 (105). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-umstvennoy-rabotosposobnosti-studentov-tehnicheskogo-vuza-v-protssesse-professionalnoy-podgotovki> (дата обращения: 22.05.2023).
10. Казаковцева Т.С., Михайлов, С.Л. Физическое воспитание студентов в гуманитарном ВУЗе на основе волейбола /Т.С. Казаковцева, С.Л. Михайлов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. № 4. С.15.
11. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2021. 96 С.
12. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие// Уральский федеральный университет им. первого президента России Б.Н. Ельцина. г.Екатеринбург, 2017. 109 с.
13. лешаков А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении. Учебное пособие /А.А. Плешаков, М.А. Семенова. 2020. 76 с.
14. Любишина Т. Н. Внеурочная деятельность первоклассников // Дополнительное образование и воспитание. - 2020 - № 7 - с. 23-26.
15. Мишин Б.И. Настольная книга учителя по физической культуре / Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2019. 68 с.
16. Прохоренко А.А. Применение технологий дополненной и виртуальной реальности в образовательном процессе по дисциплине "физическая подготовка" / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2018. №5. –С.89.
17. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики. Учебно-методическое пособие// Казанский федеральный университет. Кафедра физического воспитания и спорта. Казань, 2015. 35 с.
18. Тоноян В.Х. Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодежного движения в России /В.Х. Тоноян //Власть.-2011.№9.С.15.
19. Характеристика неурочных форм занятий физическими упражнениями (признаки, виды, содержание)[Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studopedia.ru/7_17422_harakteristika-neurochnih-form-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-priznaki-vidi-soderzhanie.html (Дата обращения: 22.05.2023).
20. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.– М.: Издательский центр «Академия», 2016. 480 с.
21. Шуайбова М.О. Культура здорового образа жизни студента и технология её формирования/ М.О. Шуайбова //Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения.- 2014.-№2(111).С.68-75
22. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол: Учеб. пособие / В.М. Шулятьев. - Москва: Издво Рос. ун-та дружбы народов, 2011. 195 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/360251>