

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Шаймарданова Люция Шарифзяновна  
Елабужский институт Казанский (приволжский) федеральный университет

Применяют различные формы организации занятий по физической культуре: занятия под непосредственным руководством педагога и самостоятельные. К первым относятся уроки физической культуры, систематические занятия, предусмотренные режимом дня, эпизодические занятия (прогулки, экскурсии, походы, спортивные праздники, соревнования).

Основной формой занятий по физической культуре является урок, который состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задача подготовительной части состоит в психологической и организационной подготовке к выполнению упражнений. Кроме того, в подготовительной части проводится общая и специальная разминка. Содержание разминочных упражнений составляют ходьба, бег, ОРУ (Общеразвивающие упражнения), а также специальные упражнения. Продолжительность подготовительной части 15 – 20 минут.

В основную часть включаются упражнения, посредством которых решаются задачи целенаправленного обучения и воспитания. В этой части занятий физическая нагрузка наибольшая. Длительность основной части занятий определяется длительностью всего урока.

В заключительной части нагрузки постепенно уменьшаются и создаются необходимые эмоционально-положительные предпосылки к последующим занятиям; подводятся итоги и даются необходимые рекомендации и задания. Продолжительность этой части занятия 5-10 минут.

Приведенная типовая схема может быть использована для самостоятельных занятий. При самостоятельных занятиях роль педагога сводится к консультированию и контролю, а выполнением задания.

В каждом вузе есть освобожденные от занятий по состоянию студенты, которые пишут реферативные работы. Мы своим таким освобожденным студентам предлагаем занятия по лечебной физической культуре место рефератов. Студент составляет свой комплекс ЛФК по своей болезни, получает консультацию педагога и занимается индивидуально, не мешая другим, во время занятий по физической культуре.

Практика показывает такие студенты с удовольствием посещают занятия по физической культуре. Тем самым они не окажутся вне коллектива своих сверстников, не будут считать себя оторванными от физкультурных занятий, в выполнение доступных физических упражнений будет стимулировать их к дальнейшему здоровью средствами физической культуры.

### **Литература:**

1. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. Изд. «Медицина», М. 270с.
2. Рипа М.Д. и др. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе / М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова; М., 1988 – 175с.