**6 класс 13 мая**

**Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**

1. Роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности человека.

2. Связь данных занятий с освоением избранной профессиональной деятельности.

**Глоссарий по теме:**

**Физкультурная деятельность —**это форма активного отношения человека к окружающему миру и к себе самому с целью достижения физического совершенства.

**Физические упражнения** **—** движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

**Прикладные физические упражнения**— это естественные двигательные действия или их элементы, встречающиеся в жизни или в спорте.

**Жизнедеятельность человека** — это способ его существования, и нормальная повседневная деятельность, и отдых.

**Профессиональная деятельность** — это социально значимая деятельность, выполнение которой требует специальных знаний, умений и навыков.

**Жизненно необходимые умения и навыки** — это естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, плавание, лазание, ползание, метания и т.д.), обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

**Теоретический материал для самостоятельного изучения:**

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**так же, как спортивное**и физкультурно-оздоровительное направление, является**одним из основных видов физической культуры.

Нам известны такие виды прикладно-ориентированной физкультурной деятельности, как:

* **лечебная физическая культура**, занятия которой направлены на оздоровление организма и повышение жизненного тонуса и качества жизни;
* **занятия адаптивной физической культурой** применяется для восстановления нарушенных функций организма и социализации людей, имеющих такие нарушения;
* **военно-прикладная физическая культура** предполагает развитие различных личностных и физических качеств, необходимых для людей военных профессий;
* **профессионально-прикладная физическая культура** направлена на развитие физических качеств, которые помогут овладеть будущей профессией или будут необходимы в процессе трудовой деятельности.

**Целями занятий прикладно-ориентированной физкультурной деятельности**будут:

* подготовка к выбранной профессии;
* повышение качества жизни;
* улучшение состояния здоровья;
* создание условий для активного отдыха.

В мире существует много профессий, имеющие свои особенности, свои условия и специфику. Поэтому и условия труда людей разных профессий могут очень сильно различаться.

Занятия прикладными физическими упражнениями важны для освоения избранной профессиональной деятельности и направлены на формирование умений и навыков, которые способствуют подготовке занимающихся к профессиональной деятельности.

При составлении комплексов упражнений для работников, чьи профессии, связанны преимущественно с умственным трудом, необходимо ориентироваться на выполнение динамических упражнений, за счет которых будут включаться в работу основные мышечные группы. Это приведет к тренировке сердечнососудистой, дыхательной и кровеносной систем. Упражнения должны быть направлены и на укрепление осанки, улучшение гибкости, выносливости и координационных способностей.

При составлении комплексов упражнений для работников, связанных преимущественно с физическим трудом, необходимо ориентироваться на выполнение заданий по улучшению выносливости, силы, координации движений. Необходимы упражнения, направленные на улучшение быстроты реакции, гибкости и ловкости.

При составлении комплексов упражнений для работников этих профессий, в которых имеется связь умственного и физического труда, необходимо ориентироваться на выполнение заданий динамического характера на все группы мышц, которые способствуют общему укреплению организма, улучшению деятельности обмена веществ и кровообращения. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости, координации движений.

**задания тренировочного модуля**

1.Назовите виды занятий физической культурой (выберите все правильные ответы)

а) подвижные игры

б) игры разума

в) игра на компьютере

г) ходьба по стадиону

д) занятия футболом

2.Условия труда людей разных \_\_\_\_\_\_\_\_\_ могут очень сильно различаться (выберите правильный элемент)

1. профессий

2. национальностей

3. стран

4. семей

**3. Целями занятий прикладно-ориентированной физкультурной деятельности**будут (выберите правильные элементы)

1.подготовка к выбранной профессии;

2.повышение качества жизни;

3.тренировка памяти

3.улучшение состояния здоровья;

4.создание условий для активного отдыха