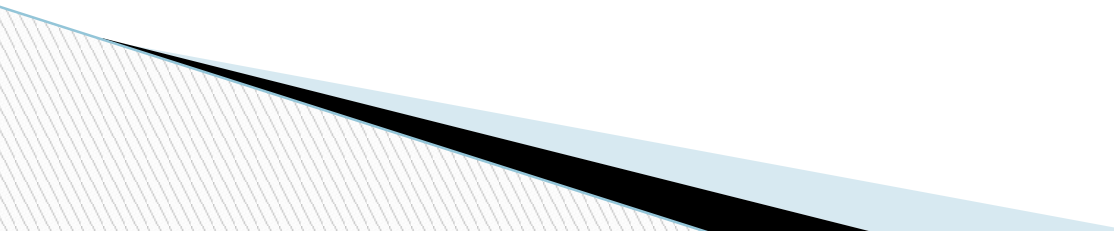


**Департамент образования, науки и молодёжной политики
Воронежской области
ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум».**



- Чтобы поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности и обеспечить необходимый минимум двигательной активности, недостаточно уроков физической культуры в рамках учебного процесса.
- Существенно повысить уровень двигательной активности и помочь развивать основные физические качества способны домашние задания по физической культуре. Выполняя домашние задания, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой. Стараясь хорошо выполнить домашние задания, они приучаются добросовестно работать, совершенствуют двигательные навыки и умения, развивают необходимые физические качества.



- **Основная цель домашних заданий по физической культуре** – подготовка студентов к выполнению требований программы по физической культуре, развитие двигательных качеств и приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.
 - **Задачи, которые решаются с помощью домашних заданий:**
 - 1) увеличение двигательной активности учеников;
 - 2) развитие основных физических качеств;
 - 3) профилактика нарушений осанки ;
 - 4) подготовка к выполнению требований программы по физической культуре;
 - 5) выработка у ребят простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку.
- 

□ Дом
на р
могу
ими
сист
упра
упра
и бе
так

□ Как

НЫХ
же
ния,
ие
я,
бы
кого,



С
К
В
Д



- Домашние задания должны быть гармонично связаны с работой на уроке и должны даваться после их освоения. Необходимо чтобы преподаватель наглядно показывал технику выполнения упражнения и давал строгую нагрузку. Задания задаются на дом, соответственно по теме, проходимого материала. Не рекомендуется давать задания по выполнению упражнений, требующих условий и

- упражнения, требующие кратного повторения.

- Домашние задания могут быть как общими для всех, так и индивидуальными, если присутствует необходимость в разборе или



- Вместе с тем преподавателю следует нацеливать и родителей на необходимость наблюдения, стимулирования и поощрения выполнения детьми заданных упражнений.
- Контроль за выполнением домашних заданий осуществляется методом опроса, проведением регулярного тестирования, оценивания правильности выполнения заданных упражнений, которые демонстрируются учениками.
- **Правила организации самостоятельных занятий по физической культуре:**
 - 1. Упражнения должны быть несложными по координации и доступными для учеников.
 - 2. Подбирают упражнения, количественные результаты которых, при систематическом выполнении, увеличиваются через определённое время.
 - 3. По времени выполнения задания делятся на кратковременные и долговременные.
 - 4. Задания задаются индивидуально и по группам.
 - 5. Задания со временем усложняются.
 - 6. Задание соответствуют индивидуальным особенностям.

□ Вывод.

- Студентов мало волнует, как отразятся его сегодняшние упражнения на его завтрашнем самочувствии, состоянии. Для него главное – получать сиюминутное удовлетворение своих потребностей. Поэтому большое значение имеют эмоциональная окрашенность упражнений, их образное объяснение.
 - Итак, чтобы подготовить студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы. Прежде всего, студенты должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий.
- 

Спасибо за внимание!

