

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

План лекции:

1. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта (ФК и С)
2. Функции физической культуры
3. Формы физической культуры

Физическая культура

- часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств - физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

Ценности физической культуры

```
graph TD; A[Ценности физической культуры] --> B[Духовные]; A --> C[Материальные]; B --> D["- Информация;  
- Виды спорта;  
- Физические упражнения;  
- Этические нормы."]; C --> E["- Спортивные сооружения;  
- Инвентарь;  
- Специальное оборудование."];
```

Духовные

- Информация;
- Виды спорта;
- Физические упражнения;
- Этические нормы.

Материальные

- Спортивные сооружения;
- Инвентарь;
- Специальное оборудование.

Физическое воспитание

— это педагогический процесс, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, развитие физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Средства физического воспитания

```
graph TD; A[Средства физического воспитания] --> B[Физические упражнения]; A --> C[Гигиенические факторы]; A --> D[Оздоровительные силы природы];
```

Физические
упражнения

Гигиенические
факторы

Оздоровительные силы природы

Физическое развитие

- процесс и результат изменения морфологических и функциональных показателей развития организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

Физическое совершенство

- исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Спорт

- это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности.

Функции физической культуры

```
graph TD; A[Функции физической культуры] --> B[Общекультурные:]; A --> C[Специфические:];
```

Общекультурные:

- функция духовного воспитания;
- экономическая функция;
- функция досуга;
- познавательная функция.

Специфические:

- функция физического воспитания;
- оздоровительная функция;
- соревновательная функция.

Формы физической культуры в обществе

1. Физическое воспитание.
2. Профессионально-прикладная физическая культура.
3. Производственная физическая культура.
4. Оздоровительная физическая культура.
5. Спорт (досуг и профессиональная спортивная деятельность).

Физическое воспитание

Через физическое воспитание человек превращает общие достижения физической культуры в личные ценности.

Цель физического воспитания – решение взаимосвязанных задач:



Оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности...)

Образовательных (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры для обеспечения жизненного благополучия...)

Воспитательных (формирование ценностного отношения к физической культуре, потребности в занятиях, физического самосовершенствования...)

Содержание дисциплины «Физическая культура»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Биологические основы физической культуры

Тема 3. Физическая подготовка в системе физического воспитания

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)

- это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Формы производственной физической культуры:

- вводная гимнастика,
- физкультурная пауза,
- физкультурная минутка,
- физкультурные занятия в обеденный перерыв и в послерабочее время.

Направления оздоровительной физической культуры:

- рекреационное;
- общеподготовительное;
- гигиеническое;
- лечебное.



парусный спорт



синхронное плавание



плавание



прыжки в воду



водное поло



спортивная гимнастика



каное



тяжелая атлетика



бейсбол



стрельба из лука



дзюдо



борьба



стрельба



бокс



футбол



баскетбол



настольный теннис



таэквондо



конкур



триатлон



современное пятиборье



фехтование



батут



волейбол



пляжный волейбол



бадминтон



софтбол



велосипед



теннис



ручной мяч



хоккей на траве



художественная гимнастика



легкая атлетика



каное слалом



гребля

Функции спорта:

- эвристическая;
- политическая;
- социализирующая;
- экономическая.