



# Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция от 29.07.2018)

---

*Физическая культура* - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

# Физическая культура

---

Как вид культуры общества есть деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования человека

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** - это часть культуры общества, которая представляет собой интеграцию различных видов человеческой деятельности и их результатов, направленных на совершенствование человека



# Физическое воспитание

---

педагогическая система использования  
средств физической культуры с целью  
личностного совершенствования  
человека

---

**Педагогическая система** – это взаимодействие различных взаимосвязанных структурных компонентов, которые объединены одной образовательной целью развития индивидуальности и личности.

Педагогическая система традиционного образовательного процесса состоит из семи элементов: цель обучения, содержание обучения, обучаемые, обучающие, методы, средства и формы обучения, и это позволяет проводить его исследование и разработку как целостного педагогического явления.

**Педагогическая система (ПС)** – это совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания организованного, целенаправленного, педагогического влияния на формирование личности с заданными качествами.

---

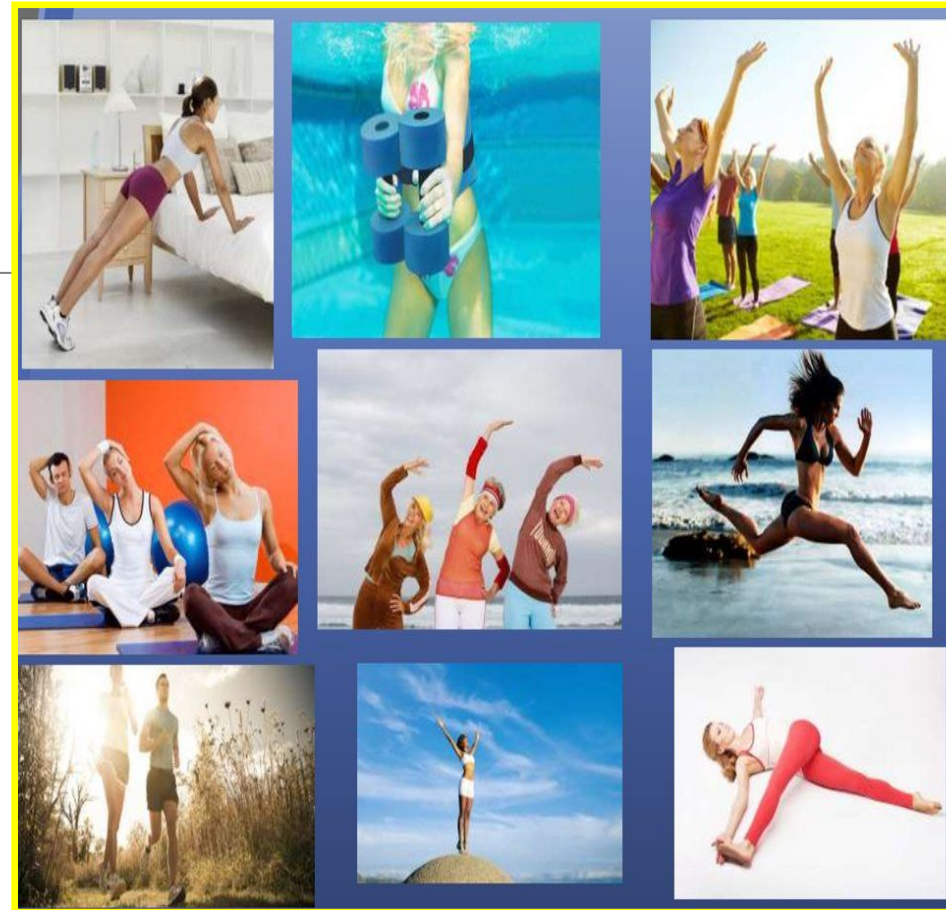
По мнению В.А. Сластенина, под **педагогической системой** можно понимать множество взаимосвязанных структурных компонентов, объединенных единой образовательной целью развития личности и функционирующих в целостном педагогическом процессе.

Признаками любой системы, в том числе и педагогической, являются: а) наличие системообразующего фактора; б) общее качество; в) единство; г) цельность.

Под *системообразующим фактором* понимается такое условие, при котором компоненты ПС объединяются друг с другом. В качестве такого фактора может выступать один из компонентов системы или специфические для педагогической системы связи.

# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Обеспечение активного отдыха,  
переключение на другой вид  
деятельности и восстановление с  
использованием средств  
физической культуры





# ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

---

Специфическое использование физических упражнений для восстановления временно утраченных или сниженных двигательных способностей после травм и заболеваний



# СПОРТ

---

спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;

спорт высших достижений - часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях;

**Спорт** – в узком смысле слова – это собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов.

---

В широком понимании **спорт** включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности.



# Средства физического воспитания

---



## 1. *Физические упражнения:*

содержание физического упражнения;  
форма физического упражнения.

## 2. *Естественные силы природы:*

сопутствующие факторы (занятия на природе);  
самостоятельные средства (закаливание).

## 3. *Гигиенические факторы:*

соблюдение режима (питание, сон);  
гигиена (личная, общественная)