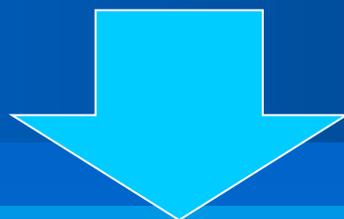


Физическая культура



Часть
культуры
человека и
общества



***Вид деятельности организованный
государством, основанный на
выполнении физических упражнений, и
направленный на воспитание
всесторонне развитой личности готовой к
высокопроизводительному труду и
защите Родины.***

**Физическое
воспитание**

**Физическая
стабилизация**

Ф.К

спорт

**Физическая
реабилитация**

**Физическая
рекреация**



Физическое воспитание - вид

деятельности основанный на выполнении физических упражнений, направленный на:

- Приобретение знаний в области физической культуры
- Формирование двигательных умений и навыков
- Развитие физических качеств



Спорт



вид деятельности основанный на выполнении физических упражнений, направленный на достижение наивысших результатов и совершенствование спортивного мастерства.



Физическая рекреация-

Вид деятельности основанный на выполнении физических упражнений, направленный на осуществление активного отдыха и получение удовольствия от выполнения физ. упр.



Физическая реабилитация-

**Вид деятельности основанный на . . .
. , направленный на
восстановление частично
утраченных или ослабленных
функций и способностей
организма.**



Физическая стабилизация -

**ВИД ,
направленный на поддержание
оптимальной работоспособности и
функций организма людей
пенсионного и пожилого возраста.
(группы здоровья)**



В основе физической культуры лежат 6 блоков

Цель

ЗАДАЧИ

СРЕДСТВА

МЕТОДЫ

ПРИНЦИПЫ

**ФОРМЫ
ЗАНЯТИЙ**

1 Цель Ф.К.- воспитание всесторонне развитых здоровых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины

2 Задачи Ф.К.

- **Создание и развитие материальных (спорт. сооружения, инвентарь) и духовных (фильмы, книги) ценностей.**
- **Освоение знаний и умений в области Ф.К.**
- **Сохранение и передача ценностей Ф.К. следующим поколениям.**

3+Средства Ф.К.-

**физические упражнения,
(ОРУ, упражнения по видам
спорта);**

**+Оздоровительные силы природы
(солнце, воздух, вода);**

**+ гигиенические факторы
(освещение, температура воздуха и
т.д.)**

4 Принципы — правила построения занятий

Общие принципы Ф.К.

- Оздоровительной направленности
- Всестороннего гармоничного развития (оптимальное сочетание умственной и физической деятельности, воспитание волевых качеств)
- Связь Ф.К. с трудовой и оборонной деятельностью (использование прикладных упражнений)

5 Формы занятий физическими упражнениями.

1 Урочная форма занятий.

- Время ограничено.
- Руководит процессом педагог.
- Чёткая структура урока (вводная часть, основная часть, заключительная часть)

2 Неурочные формы занятий.

- Не имеют чёткой структуры поэтому доступны для всех.
- Могут быть индивидуальными и групповыми и самостоятельными.

К неурочным формам занятий относятся;

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные паузы, «минутки»
- Соревнования, спортивные развлечения, туристические походы.

Контрольные вопросы

- 1 Что такое физическая культура?
- 2 Назовите составные части физической культуры.
- 3 Что такое «физическая рекреация»?
- 4 Назовите цель и задачи физической культуры?
- 5 Что является основным средством физической культуры?
- 6 Что относится к гигиеническим средствам физической культуры?
- 7 Что такое принцип?
- 8 Назовите общие принципы физической культуры.
- 9 Назовите формы занятий физическими упражнениями.