

# Основные формы физической культуры

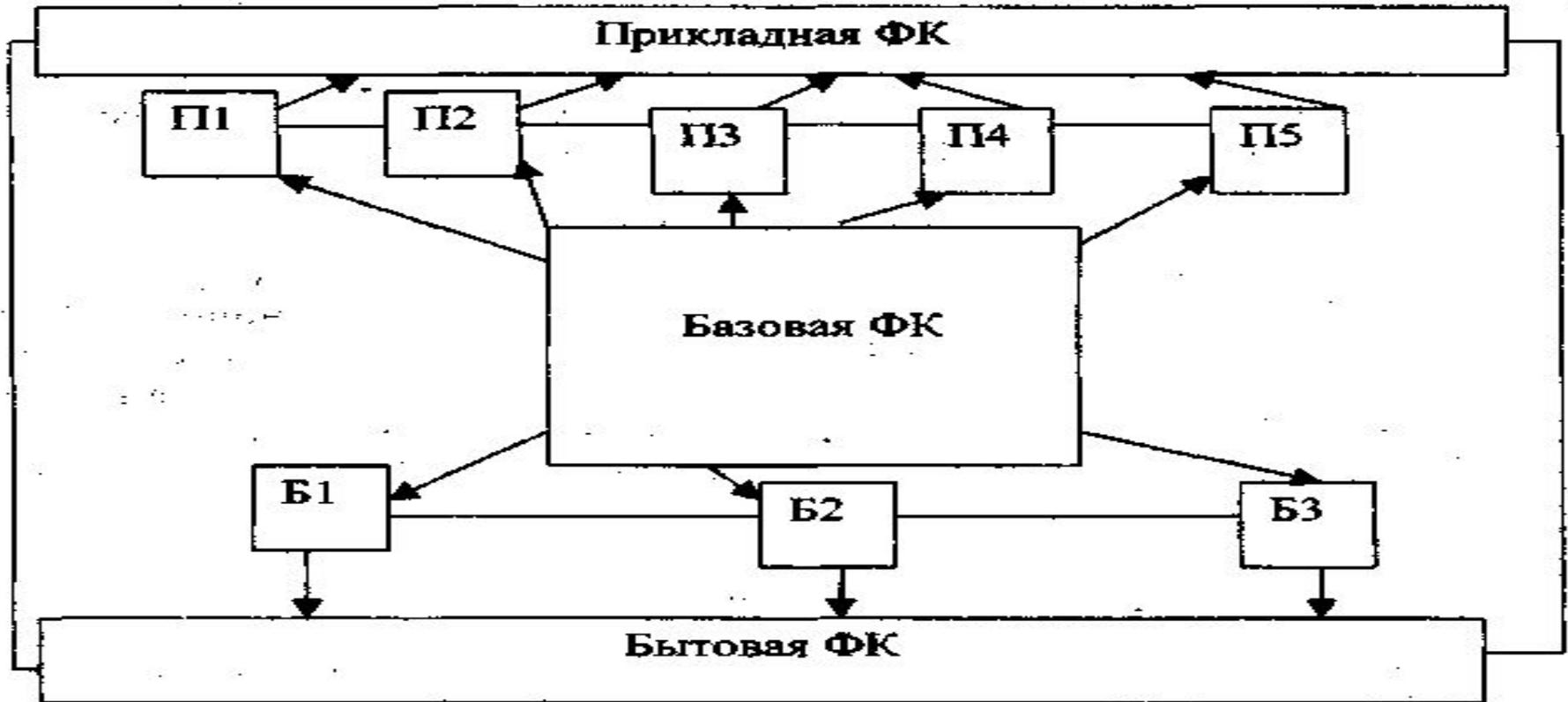
Лекция



- **Форма ФК** - это конкретное выражение специфического содержания ФК в зависимости от той или иной сферы ее функционирования.



# Соотношение форм физической культуры



- Условные обозначения: П1-П5 - соответственно, профессионально-прикладная, военно-прикладная, учебно-прикладная, спортивно-прикладная и лечебная формы физической культуры; Б1-Б3 - соответственно семейная, смешанная и внесемейно-бытовая формы ФК.

**Базовая ФК** - это вид ФК, характеризующий уровень достижения **основы** физического совершенства (ФС) как отдельного человека, так и общества в целом.

Её основное назначение - общее и всестороннее физическое развитие человека, обеспечение "фундамента" для остальных форм ФК.

**Базовая физическая культура -  
фундаментальная часть  
физической культуры,  
включенная в систему  
образования и воспитания  
подрастающего поколения в  
качестве фактора обеспечения  
базового уровня физической  
подготовленности.**

**Прикладная ФК** - это вид ФК,  
характеризующий уровень достижения  
физического совершенства человеком  
применительно к его  
специализированной деятельности.



**Выделяют следующие разновидности прикладной ФК:**

**Производственная ФК** - сущность данной формы в формировании профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков, поддержании работоспособности, ускорении восстановительных процессов, формировании соответствующих знаний, потребностей и т.д.;

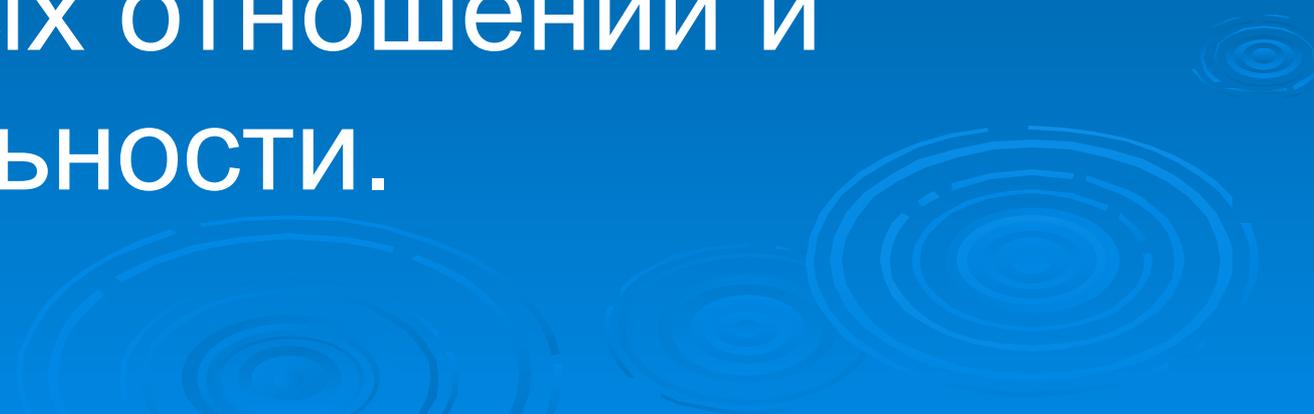
**Военно-прикладная ФК** - направлена на формирование двигательных умений и навыков в зависимости от особенностей деятельности в тех или иных родах войск, развитие соответствующих физических и психофизических качеств и др.;

**Лечебная ФК** – решает задачи восстановления здоровья человека после различных заболеваний с помощью средств ФК;

**Учебная ФК** - рассматривает ФК как предмет преподавания в различных учебно-воспитательных учреждениях, её основное предназначение - подготовка подрастающего поколения к будущей трудовой, оборонной, семейной и другим видам деятельности, используя педагогические возможности физической деятельности;

**Оздоровительный спорт** - направлен на формирование двигательных умений и навыков с учетом избранного вида спортивной деятельности.

**Бытовая ФК - это форма ФК, характеризующая уровень развития и удовлетворения личных потребностей человека в ФС в условиях бытовых отношений и деятельности.**



К основным разновидностям бытовой ФК относятся:

**Семейная ФК** - проявляется как в деятельности каждого члена семьи, так и в их совместной деятельности (утренняя гимнастика, самостоятельные оздоровительные занятия и т.п.);

Внесемейно-бытовая ФК - удовлетворение личных потребностей в ФСД вне рамок семейных условий (посещение саун, бассейнов, тренажерных залов и т. п.);

**Смешанная бытовая ФК** - переплетены элементы других разновидностей бытовой ФК, например, занятия с малышами в детском бассейне проводят родители под методическим руководством тренера.

**Спасибо за внимание!**

