

Основные формы физической культуры

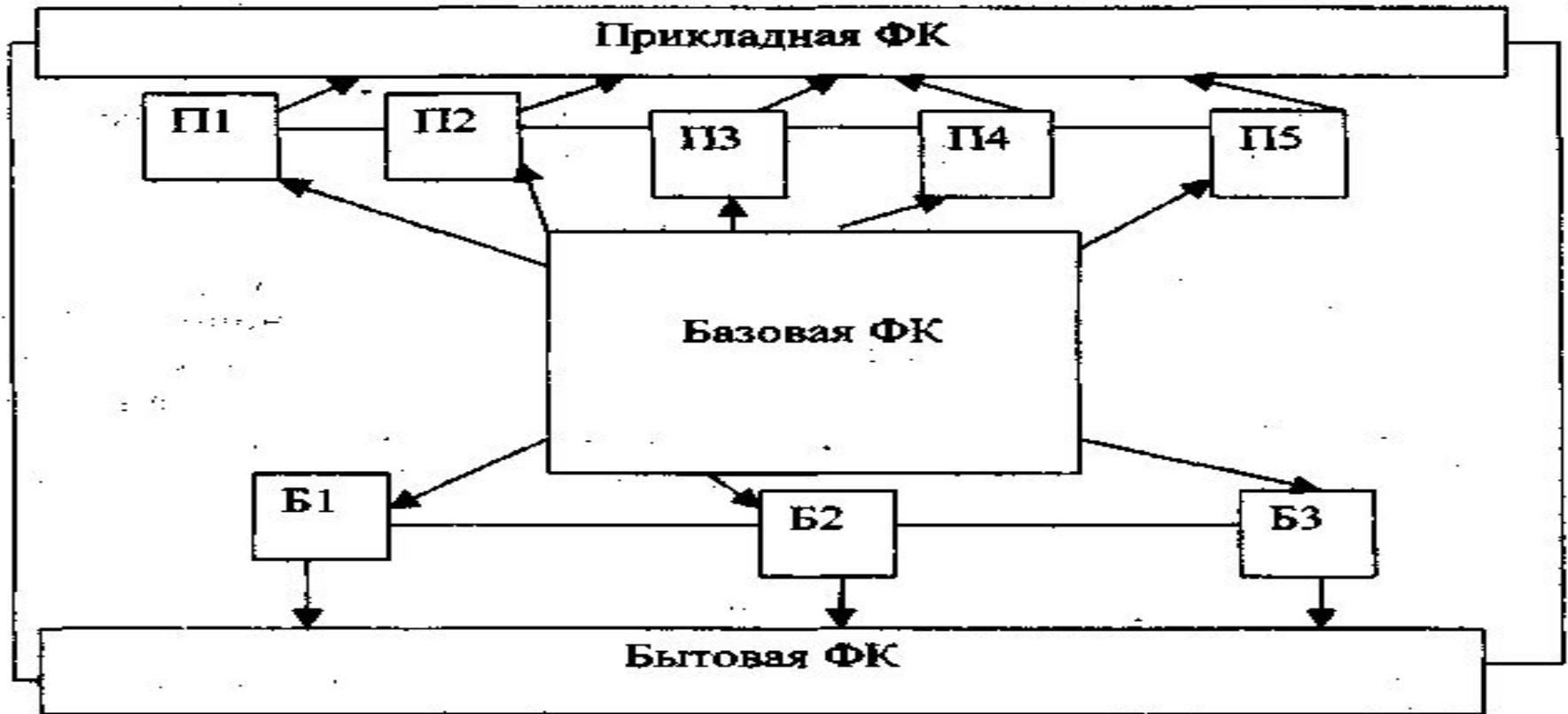
Лекция

A decorative graphic consisting of several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, located in the bottom right corner of the slide.

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



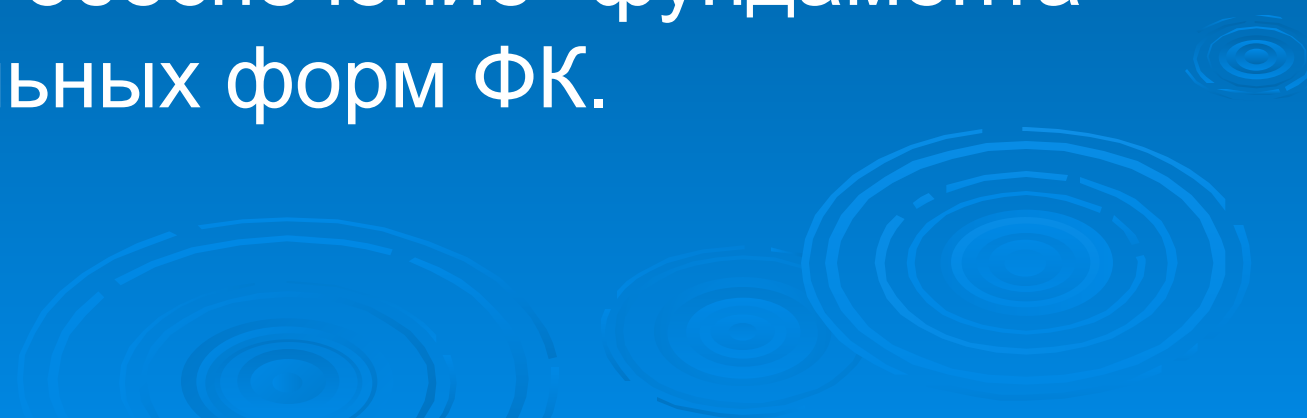
Соотношение форм физической культуры



- 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.;

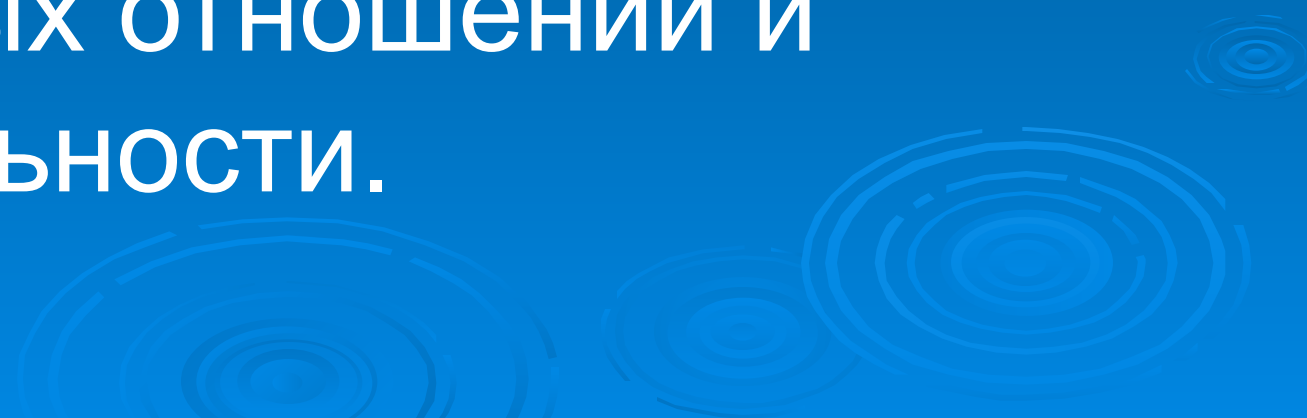
Военно-прикладная ФК - направлена на формирование двигательных умений и навыков в зависимости от особенностей деятельности в тех или иных родах войск, развитие соответствующих физических и психофизических качеств и др.;

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!

