

# Основные понятия термины

## ЛЕКЦИЯ 1.

---

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «КУЛЬТУРА»

---

**Культура (лат.) - “возделывание”, “обработка”.**

- Культура в общечеловеческом понимании:
  - ✓ это и определенные черты личности (образованность, аккуратность и т.п.)
  - ✓ формы поведения человека (вежливость, самообладание и т.п.)
  - ✓ либо формы общественной, профессионально-производственной деятельности (культура производства, быта, досуга и т.п.).
  
- В научном смысле слово “культура” - все формы общественной жизни, способы деятельности людей.

**Культура**- это творческая созидательная деятельность человека.

- Основу и содержание культурно-психологического процесса развития “культуры” составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств.

# ТЕРМИН “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

- Впервые появился в Англии в XIX в.
- В ФЗ РФ от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» дано определение:

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

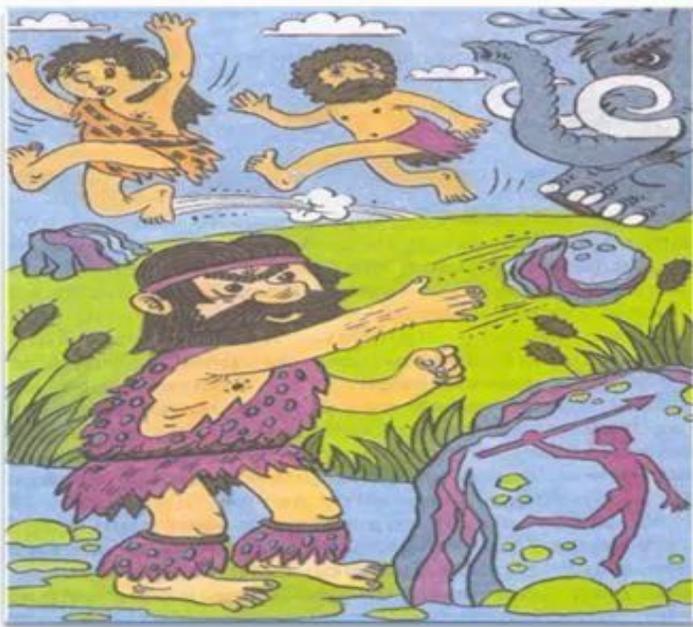
Настоящий Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и олимпийского движения России.

# ИСТОРИЯ ФК

## Когда и как возникли физическая культура и спорт

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.

Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит самые здоровые.



Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определенных действий: палка или камень летит дальше, если перед броском сделать замах.

Человек будет бежать быстрее, если немного наклонит туловище вперед; прыгнет дальше если разбежится.

Постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

## Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение правительства РФ от 7 августа 2009 г. n 1101-р)

- совершенствование системы физкультурных и спортивных мероприятий для всех категорий обучающихся и студентов;
- внедрение рекомендаций по повышению эффективности проведения обязательных уроков (занятий) физической культуры в системе образовательных учреждений;
- создание в общеобразовательных учреждениях спортивных классов и классов с углубленным изучением предмета "Физическая культура";
- создание в образовательных учреждениях детско-юношеских спортивных и туристских клубов (центров);
- разработка и внедрение образовательных программ физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов для образовательных учреждений всех типов;
- совершенствование программ повышения квалификации учителей физической культуры и тренеров-преподавателей с учетом введения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения;
- установление требований по обеспечению безопасности для жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий физической культурой;
- разработка примерных учебных программ по физической культуре по уровням образования, учитывающим индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и оценка эффективности этих программ;

# ФУНКЦИИ ФК



# КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

## 1. Ценностные компоненты.

- A. духовные ценности,
- B. материальные ценности,

Ценностные компоненты - накопленные обществом для физического совершенствования человека.

## 2. Духовные ценности составляют теоретическое, научное, методическое наследие ФК

- A. книги,
- B. фильмы,
- C. звукозаписи,
- D. спортивные зрелища и др.).

## 3. Материальные ценности:

- A. учреждения ФК,
- B. спортивные сооружения,
- C. оборудование,
- D. инвентарь и др.

## 4. Деятельностные компоненты - функционируют в единстве и взаимодействии друг с другом:

- A. физические упражнения
- B. оздоровительные силы природы
- C. гигиенические факторы

# СТРУКТУРА ФК

## Спорт как составляющая физической культуры



# СТРУКТУРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

:

1. физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности.
2. спорт.
3. занятия физическими упражнениями в целях отдыха.
4. восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры – реабилитация

# 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

**Физическое воспитание** - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры

- **Цель физического воспитания** - воспитать физически совершенных людей, всесторонне физически подготовленных к творческому труду и защите Родины.
- **Оздоровительные задачи**
  1. гармоническое развитие форм и функций организма человека,
  2. совершенствование физических способностей,
  3. укрепление здоровья, закаливание, повышение устойчивости организма против различных заболеваний,
  4. обеспечение творческого долголетия.
- **Воспитательные задачи:**
  1. воспитание высоких моральных, волевых и эстетических качеств личности,
  2. развитие двигательных (физических) качеств и формирования умений управлять ими, т.е. правильно распределять свои силы, противостоять утомлению.
- **Образовательные задачи:**
  1. формирование специальных знаний, необходимых для широкого использования средств физического воспитания в производственной деятельности и повседневной жизни,
  2. формирование жизненно важных прикладных и спортивных двигательных умений и навыков.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

## ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

ФОРМИРОВАНИЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

## ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

1. Повышение и укрепление здоровья студентов на протяжении всего периода обучения
2. Повышение физической подготовленности и физического развития студентов для улучшения их умственной и физической работоспособности
3. Приобретение глубоких теоретических знаний и умений в сфере физической культуры
4. Формирование потребности, убежденности в необходимости регулярного физического совершенствования и организации здорового образа жизни
5. Усвоение основ профессионально-прикладной физической подготовки

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ УСЛОВИЙ:

- ▶ Регулярный контроль и самоконтроль за самочувствием
- ▶ Оптимальный объем и интенсивность физических нагрузок
- ▶ Положительный эмоциональный фон
- ▶ Соблюдение гигиенических требований и правил техники безопасности

## ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

### УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ЛЕКЦИИ, ПРАКТИЧЕСКИЕ  
ЗАНЯТИЯ, МЕТОДИЧЕСКИЕ  
ЗАНЯТИЯ

КОНСУЛЬТАЦИИ,  
имеющие целью оказание помощи студентам в усвоении теоретических положений методики физической культуры, формировании навыков организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ  
ПРАКТИЧЕСКИЕ  
ЗАНЯТИЯ,  
для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность или отставших в усвоении программного материала в связи с пропусками занятий по уважительным причинам

### ВНЕУЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ, АЛЬПИНИСТСКИХ И ТУРИСТИЧЕСКИХ КЛУБАХ, А ТАКЖЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ, АТЛЕТИЧЕСКИХ и других ГРУППАХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (на платной или бесплатной основе)

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ  
(утренняя гигиеническая гимнастика, атлетические занятия с отягощениями, оздоровительный бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.)

*Внеучебные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и выполнение требований учебной программы*

Руководство, контроль и консультирование во всех формах занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта

## 2. СПОРТ

---

В ФЗ РФ от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» дано определение:

**Спорт** - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к НИМ».

# СПОРТ

Условная система спорта  
(на примере одного конкретного вида)



# СПОРТ

---

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

# МАССОВЫЙ СПОРТ

Массовый спорт –

часть спорта, которая включает в себя начальные этапы многолетней спортивной подготовки, этапы спортивного совершенствования.

содержание

## Развитие массовой физической культуры и спорта

### Задачи

1. Создание условий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни населения, приобщение жителей к физкультурно-спортивной деятельности
2. Модернизация физического воспитания в образовательных организациях, включая развитие школьного и студенческого спорта
3. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися и лицами пожилого возраста
4. Совершенствование физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, привлечение их к занятиям массовым спортом
5. Внедрение в систему образовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности
6. Развитие сети спортивных клубов по месту жительства, в том числе в образовательных учреждениях, предприятиях и организациях
7. Совершенствование пропаганды физической культуры и спорта, как важнейшей составляющей здорового образа жизни

### Механизмы реализации

1. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области» и муниципальные программы
2. Строительство малозатратных спортивных сооружений и реконструкция имеющихся в шаговой доступности
3. Увеличение численности организаторов спортивно-массовой и оздоровительной работы с населением
4. Межведомственное взаимодействие по развитию массовой физической культуры и спорта
5. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
6. Обеспечение информационно-просветительной работы среди населения области по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни

## РАЗЛИЧИЕ ПОНЯТИЙ «ФИЗКУЛЬТУРА» И «СПОРТ»

- ◆ **Физкультура** – это занятия, которые направлены на укрепление здоровья и гармоничного развития тела.
- ◆ **Спорт** – это соревновательная деятельность с целью достижения высоких результатов.





# СПОРТ



ГРЕЙД АКАДЕМИЧЕСКИЙ



БАДМИНТОН



БАСКЕТБОЛ



БИАТЛОН



БОКС



БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ



ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ



ВОЗНОЕ ПОДВО



ВОЛЕЙБОЛ



ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ



ДЕКО



КОННЫЙ СПОРТ



КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ



ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ



ПЛАВАНИЕ



ГИМНАСТИКА ХОРОЖЕСТВЕННАЯ



ПРЫЖКИ НА БАТУ



ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ



СТРЕЛЬБА ИЗ ТУКА



ТЕННИС



ЛЯЖАВАЯ АТЛЕТИКА



ФЕХТОВАНИЕ



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



ФУТБОЛ



ХОККЕЙ

## ОЛИМПИЙСКИЕ СИМВОЛЫ

**Медаль Олимпийской игры**  
 Это особый предмет, который вручается спортсменам за высокие достижения в спорте. Медаль имеет форму диска с отверстием в центре. На нем изображены олимпийские символы. Медальеры — это люди, которые делают медали. Они работают в мастерских. Медальеры используют специальные инструменты. Они делают медали из золота, серебра и бронзы. Медальеры работают в мастерских. Они делают медали из золота, серебра и бронзы. Медальеры работают в мастерских. Они делают медали из золота, серебра и бронзы.

**Знамя**  
 Знамя Олимпийской игры — это особый предмет, который вручается спортсменам за высокие достижения в спорте. Знамя имеет форму прямоугольника. На нем изображены олимпийские символы. Знамяеры — это люди, которые делают знамя. Они работают в мастерских. Знамяеры используют специальные инструменты. Они делают знамя из шелка. Знамяеры работают в мастерских. Они делают знамя из шелка.

**Дюжета**  
 Дюжета Олимпийской игры — это особый предмет, который вручается спортсменам за высокие достижения в спорте. Дюжета имеет форму диска с отверстием в центре. На нем изображены олимпийские символы. Дюжетеры — это люди, которые делают дюжета. Они работают в мастерских. Дюжетеры используют специальные инструменты. Они делают дюжета из золота, серебра и бронзы. Дюжетеры работают в мастерских. Они делают дюжета из золота, серебра и бронзы.

**Символический олимпийский огонь**  
 Символический олимпийский огонь — это особый предмет, который вручается спортсменам за высокие достижения в спорте. Огонь имеет форму свечи. На нем изображены олимпийские символы. Огоньеры — это люди, которые делают огонь. Они работают в мастерских. Огоньеры используют специальные инструменты. Они делают огонь из воска. Огоньеры работают в мастерских. Они делают огонь из воска.

**Олимпийский флаг**  
 Олимпийский флаг — это особый предмет, который вручается спортсменам за высокие достижения в спорте. Флаг имеет форму прямоугольника. На нем изображены олимпийские символы. Флагеры — это люди, которые делают флаг. Они работают в мастерских. Флагеры используют специальные инструменты. Они делают флаг из шелка. Флагеры работают в мастерских. Они делают флаг из шелка.

**Пятрыца**  
 Пятрыца Олимпийской игры — это особый предмет, который вручается спортсменам за высокие достижения в спорте. Пятрыца имеет форму диска с отверстием в центре. На нем изображены олимпийские символы. Пятрыцеры — это люди, которые делают пятрыца. Они работают в мастерских. Пятрыцеры используют специальные инструменты. Они делают пятрыца из золота, серебра и бронзы. Пятрыцеры работают в мастерских. Они делают пятрыца из золота, серебра и бронзы.

**Символический Пятик Олимпийской игры**  
 Символический Пятик Олимпийской игры — это особый предмет, который вручается спортсменам за высокие достижения в спорте. Пятик имеет форму диска с отверстием в центре. На нем изображены олимпийские символы. Пятикеры — это люди, которые делают пятик. Они работают в мастерских. Пятикеры используют специальные инструменты. Они делают пятик из золота, серебра и бронзы. Пятикеры работают в мастерских. Они делают пятик из золота, серебра и бронзы.

**Символический Знамя Олимпийской игры**  
 Символический Знамя Олимпийской игры — это особый предмет, который вручается спортсменам за высокие достижения в спорте. Знамя имеет форму прямоугольника. На нем изображены олимпийские символы. Знамяеры — это люди, которые делают знамя. Они работают в мастерских. Знамяеры используют специальные инструменты. Они делают знамя из шелка. Знамяеры работают в мастерских. Они делают знамя из шелка.

**Символический Огонь Олимпийской игры**  
 Символический Огонь Олимпийской игры — это особый предмет, который вручается спортсменам за высокие достижения в спорте. Огонь имеет форму свечи. На нем изображены олимпийские символы. Огоньеры — это люди, которые делают огонь. Они работают в мастерских. Огоньеры используют специальные инструменты. Они делают огонь из воска. Огоньеры работают в мастерских. Они делают огонь из воска.



# КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА

## А.Б.ГАНДЕЛЬСМАНА И К.М.СМИРНОВА

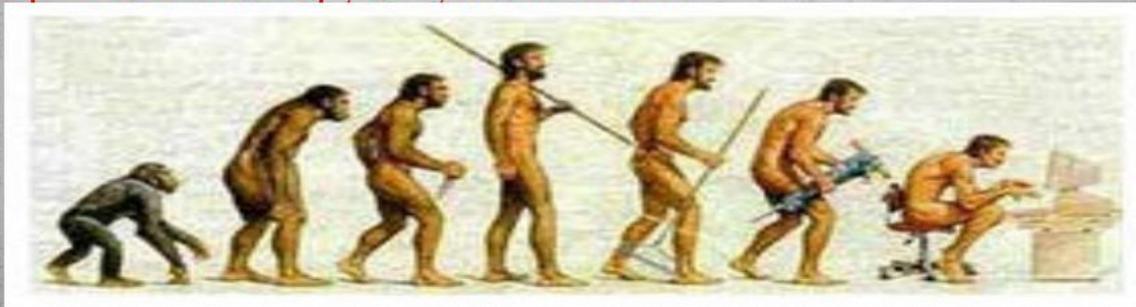
---

- - 1-ю группу составляют виды спорта, предъявляющие высокие требования к координации движения (акробатика, гимнастика, прыжки в воду и др.);
- - 2-ю группу составляют виды спорта, определяющей чертой которых является достижение высокой скорости в циклических движениях (легкоатлетический бег, конькобежный спорт, велоспорт);
- - для видов спорта 3-й группы характерна работа на силу и быстроту движений. Группа разбита на две подгруппы. Первую составляют виды спорта на перемещение максимальной массы (тяжелая атлетика), а вторую - на создание максимального ускорения при постоянной массе (легкоатлетические метания);
- - 5-я группа включает виды спорта, направленные на совершенствование управления различными средствами передвижения (мотоспорт, водно-моторный спорт, конный спорт). Необходимость обеспечения опережающих и предупреждающих действий в этих видах обуславливает большие нагрузки на центральную нервную систему и ведущие анализаторы;
- - для 6-й группы видов спорта характерно совершенствование высшей нервной деятельности при малых физических нагрузках (шахматы, шашки);
- - для 7-й группы основным является воспитание способности к переключению в многоборье (современное пятиборье, биатлон).

# ДОКАЗАНО



Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объем необходимой информации, т.е. нагрузки на разум, в то же время физическая нагрузка уменьшилась



# 3. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

**Физическая рекреация** - использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие.

## **Средства:**

- A.** туризм,
- B.** пешие и велосипедные прогулки,
- C.** физкультурно- оздоровительные развлечения и игры, (проводимые, как правило, на свежем воздухе)

# ВИДЫ ОТДЫХА

---

- Пассивный – относительный покой, отсутствие активной деятельности

Сон

Расслабление

Чтение книг

Просмотр телепередач

# ВИДЫ ОТДЫХА

---

- Активный – способ проведения свободного времени, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц всего тела
- Активный отдых предполагает непрофессиональное занятие каким либо видом спорта

# 4. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

**Двигательная реабилитация** (восстановление) - целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

**Основными средствами ее являются:**

- А.** Лечебная гимнастика.
- В.** Циклические упражнения с дозированной нагрузкой (ходьба, бег, плавание и др.).

Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств.

# ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

1. массовость ее развития;
2. степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;
3. уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей;
4. уровень спортивных достижений;
5. наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
6. пропаганда физической культуры и спорта;
7. состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

# ФАКТЫ

## Физическая культура

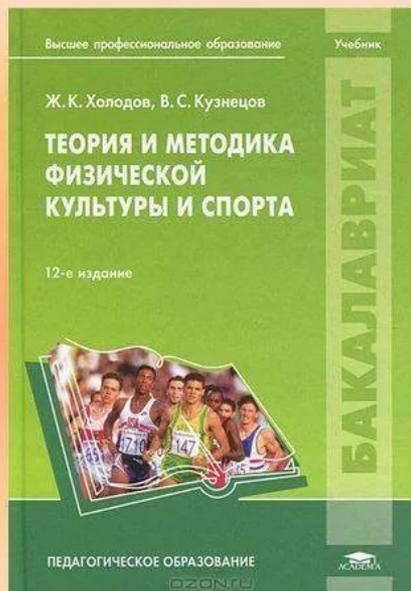
- В соответствии с приказом Минобразования России [от 30.08.2010г. №889](#) «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план ...» вводится третий час физической культуры в

**57 нед x 3 час  
=171 час**



# ЛИТЕРАТУРА

**Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта** : учеб. для студентов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М. : Академия, 2014. - 479 с. : ил.



Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр"). В учебнике раскрывается сущность физической культуры, излагаются принципы и методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, а также взрослых, дается характеристика упражнений, рекомендуемых для развития тех или иных физических способностей или возможностей человека. Предлагаемые методики базируются на научной основе, насыщены конкретным материалом по направленному использованию физической культуры в жизни разных групп людей.

Для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры.