# Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

#### План лекции:

- 1. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта (ФК и С)
  - 2. Функции физической культуры
  - 3. Формы физической культуры

### Физическая культура

- часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств - физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

#### Ценности физической культуры

#### Духовные

- Информация;
- Виды спорта;
- Физические упражнения;
- Этические нормы.

#### Материальные

- Спортивные сооружения;
- Инвентарь;
- Специальное оборудование.

#### Физическое воспитание

— это педагогический процесс, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, развитие физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

#### Средства физического воспитания

**Физические упражнения**  **Гигиенические** факторы

Оздоровительные силы природы

### Физическое развитие

- процесс и результат изменения морфологических и функциональных показателей развития организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

## Физическое совершенство

- исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

## Спорт

- это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности.

#### Функции физической культуры

#### Общекультурные:

- функция духовного воспитания;
- -экономическая функция;
- -функция досуга;
- -познавательная функция.

#### Специфические:

- -функция физического воспитания;
- -оздоровительная функция;
- **-**соревновательная функция.

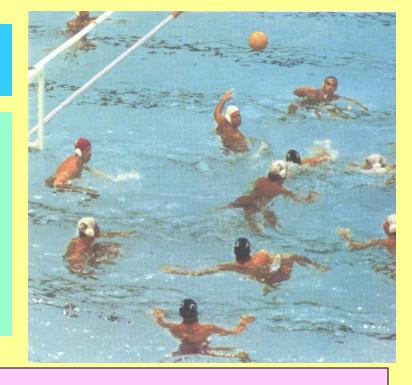
# Формы физической культуры в обществе

- 1. Физическое воспитание.
- 2. Профессионально-прикладная физическая культура.
- 3. Производственная физическая культура.
- 4. Оздоровительная физическая культура.
- 5. Спорт (досуг и профессиональная спортивная деятельность).

#### Физическое воспитание

Через физическое воспитание человек превращает общие достижения физической культуры в личные ценности.

<u> Цель физического воспитания – решение взаимосвязанных задач:</u>



Оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности...)

**Образовательных** (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры для обеспечения жизненного благополучия...)

**Воспитательных** (формирование ценностного отношения к физической культуре, потребности в занятиях, физического самосовершенствования...)

#### Содержание дисциплины «Физическая культура»

- Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Тема 2. Биологические основы физической культуры
- Тема 3. Физическая подготовка в системе физического воспитания
- Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
- **Тема 5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**
- **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий** физическими упражнениями
- Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка

# Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)

- это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

# Формы производственной физической культуры:

- -вводная гимнастика,
- -физкультурная пауза,
- -физкультурная минутка,
- -физкультурные занятия в обеденный перерыв и в послерабочее время.

# Направления оздоровительной физической культуры:

- рекреационное;
- общеподготовительное;
- гигиеническое;
- лечебное.









в воду



поло



















бейсбол



стрельба

из лука





















фехтование

теннис







пляжный

















ручной **Р**ВМ

хоккей на траве

гимнастика

атлетика

слалом

гребля

### Функции спорта:

- эвристическая;
- политическая;
- социализирующая;
- экономическая.