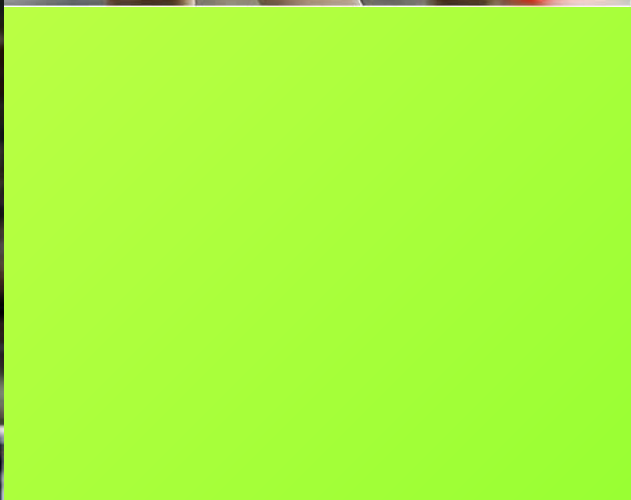




# Теория физической культуры



# Рейтинговая система оценивания подготовленности студента

- 100 б и более = выполнение зачетных требований по курсу и соответствует оценке «отлично».
- 90-99 б – «хорошо»;
- 80-89 б – «удовлетворительно»

## Положительная система получения баллов

- За посещение всех занятий (лекций, семинарских) за весь период обучения студент получает 60 б
- Правильный устный ответ – +5 б
- Правильно выполненная самостоятельная работа – до +10 б
- Написание и защита реферата – до +10 б
- Правильно написанная контрольная работа по пройденному разделу – до +10 б

# Рейтинговая система оценивания подготовленности студента

## Отрицательная система получения баллов

- Пропуск одного занятия (лекция, семинарское) без уважительной причины - -5 б
- Отказ от ответа на семинарском занятии - -5 б
- Неправильно выполненная самостоятельная работа - -10 б
- Неправильно написанная контрольная работа –до -10 б
- В случае если студент по итогам года не получает 80 б, то он получает экзаменационную дифференцированную оценку при условии положительного ответа на представленные экзаменационные вопросы. (см. информ. на сайте кафедры ТиМФК)

# Вопросы лекции

- 1. Сущность дисциплины "Теория физической культуры»**
- 2. Основные понятия и ценности физической культуры**

# Домашнее задание

- Кратко изучить суть работ перечисленных ученых.
- Словарный диктант.
- Распечатать слайд «Ценности ФК» (на сайте кафедры в разделе «файлы»)

## Список литературы

- Курамшин Ю. Н. Теория и методика физической культуры. – Санкт – Петербург, 2003.
- Сулейманов Н.И. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение//ТиПФК, №3.-2001.
- Фонарев Д.В. Теория Физической культуры. Электронное уч.пособие.,2007 г.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, - М.: Академия, 2000. -480 с.

# Генезис теории ФК

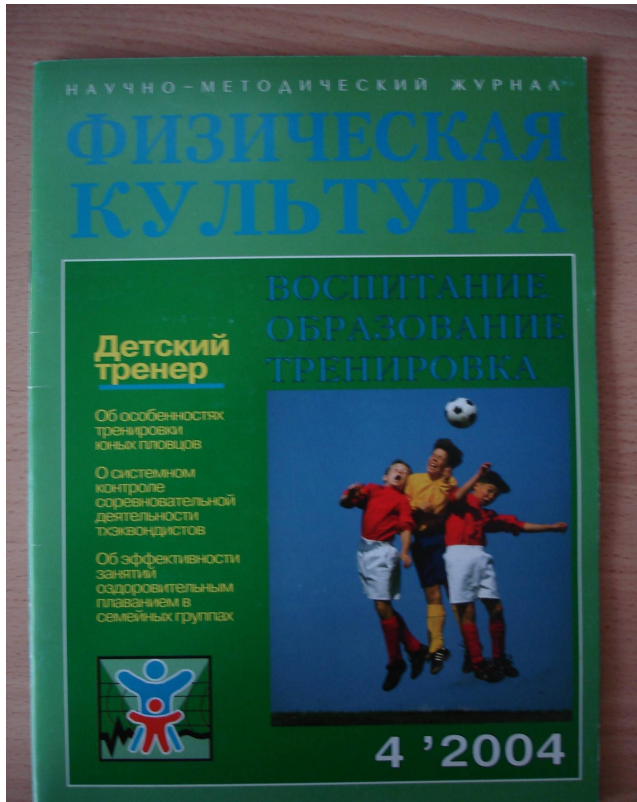
- В 70-е гг. 20 века переход от преподавания дисциплины теории (и методики) физического воспитания (**ТФВ**) к более высокому уровню обобщающих знаний - теории (и методике) физической культуры (**ТФК**)
- 1979 г. ТФК была включена в учебные планы институтов физической культуры в качестве общепрофилирующего предмета.
- После 1986 г и до середины 90-х гг. 20 века были выполнены ряд важных работ:

# Основные концепции развития ТФК

- о соотношении биологического и социального (В.К. Бальсевич, 1988, 1991; Н.Н. Визитей, 1985; и др.)
- о соотношении телесного и духовного в человеке в сфере физической культуры (И.М.Быховская, 1993; Л. И. Лубышева, 1996; и др.)
- о возрастной эволюции моторики человека и методов стимуляции развития двигательных функций в процессе физического воспитания, спортивной тренировки (В.К.Бальсевич, 1988)
- формирование физической культуры личности (В.К. Бальсевич, 1988; В.А. Пономарчук, 1991; М.Я. Виленский, 1991; А.П. Матвеев, 1997; В.И. Столяров, 1998; Ю.М. Николаев, 1998; и др.)
- о роли ФК во всестороннем и гармоническом развитии человека (А.Ц. Пуни, 1985; Н.Н. Визитей, 1985; Ю.М. Николаев, 1998; и др.)



# Перспективные направления в развитии ТФК



ТИПФК, ФК ВОТ

????????????????????

????????????????????

# Предмет изучения дисциплины ТФК

Благодаря проведенным исследованиям, были определены главные составляющие методологии дисциплины:

- **Объект ТФК** - физкультурная деятельность, формы и виды ФК человека и общества.
- **Предмет ТФК** - обоснование закономерностей развития, познания и функционирования физкультурной деятельности и ее видов в практике формирования ФК человека как предпосылки к его физкультурному совершенствованию.

# Основные понятия дисциплины

# КУЛЬТУРА

политическая

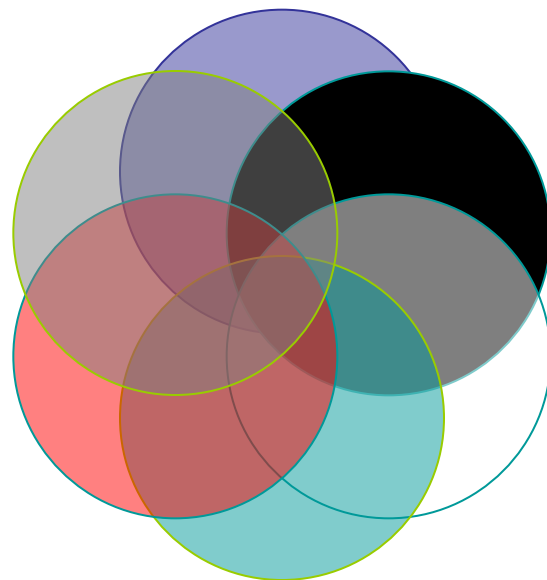
археологическая

??????????

физическая

трудовая

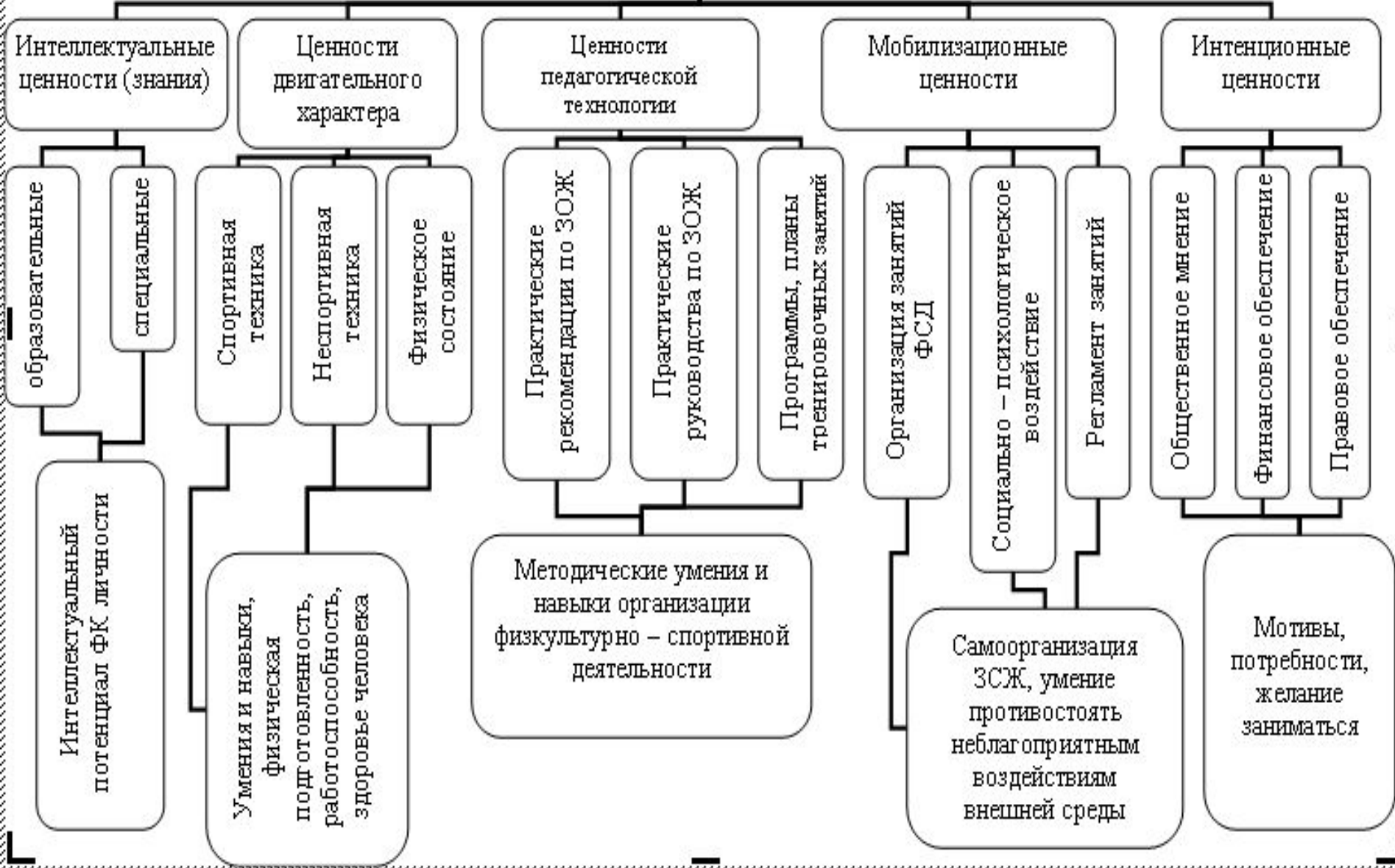
художественная



# Физическая культура

**Физическая культура** (в широком смысле слова) - важная часть общей культуры общества, совокупность его достижений, ценностей в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного формирования физического совершенства человека.

# Физическая культура



# Основные функции физической культуры

- Важнейшей **специфической функцией физической культуры** является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности (Матвеев Л. П., 1984).

## Функции частного характера:

- **образовательные** - использование физической культуры как учебного предмета в системе образования;
- **прикладные** - повышение специальной подготовки, к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;
- **спортивные** - достижение максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;
- **рекреативные и оздоровительно-реабилитационные** - использование физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

## Цель физической культуры

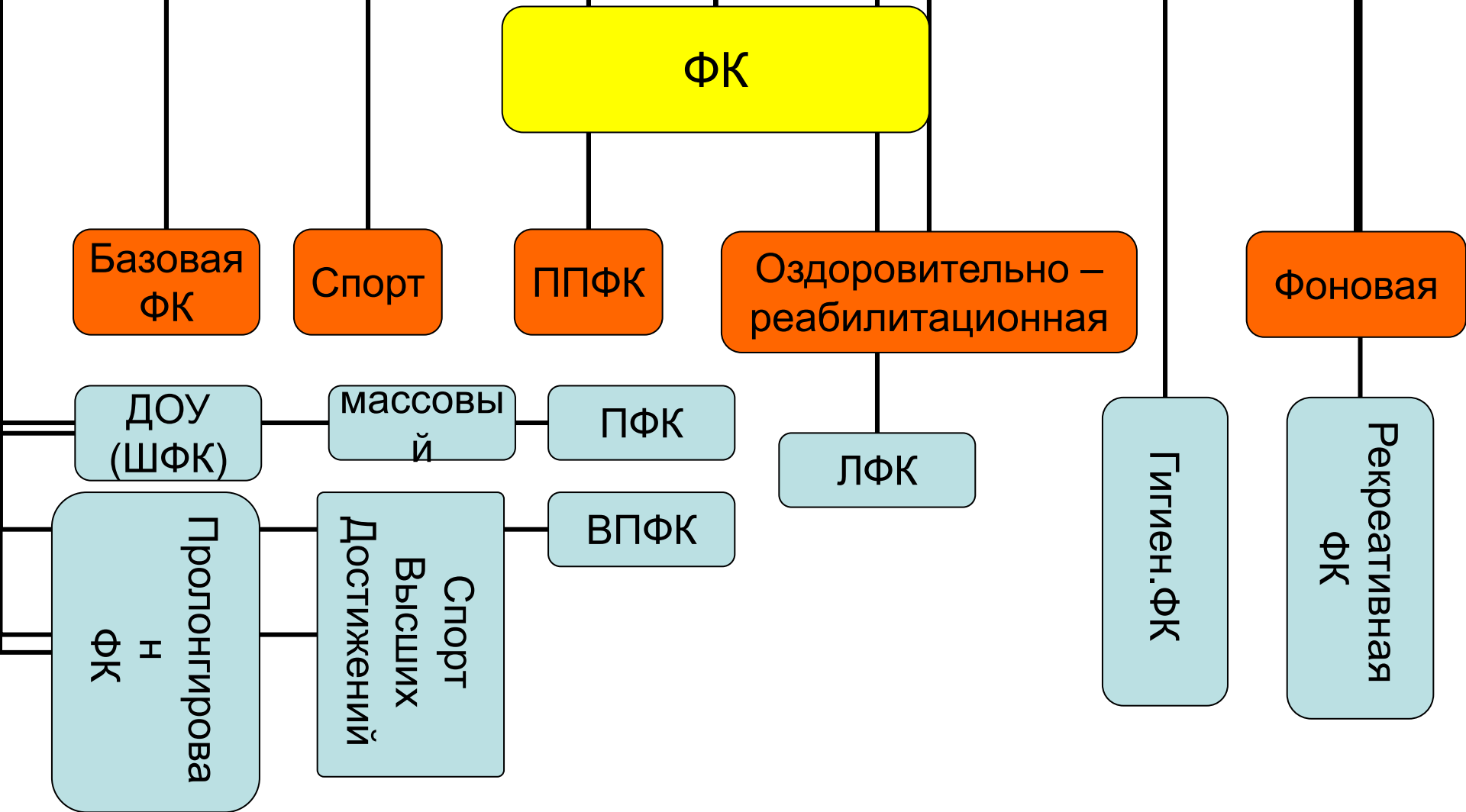
- Всемерное содействие формированию человека с гармоническим развитием физических и духовных сил (способностей) на основе всестороннего совершенствования его личностных способностей в процессе физкультурной деятельности.



# Задачи физической культуры

- **Создание** и развитие в сфере физкультурного совершенствования людей **определенных ценностей**, необходимых для всестороннего физического и духовного развития человека.
- **Освоение**, совершенствование, поддержание и восстановление определенных **ценностей** в сфере физкультурного совершенствования человека.
- Обеспечение **передачи** определенных **ценностей** в сфере физкультурного совершенствования людей следующим поколениям

# Основные компоненты и формы ФК



Где: ШФК – школьная форма ФК; ППФК – професс.- приклад. ФК; ВПФК – военно- прикладная ФК;

# Физическое воспитание

**Физическое воспитание** - педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

- 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 (ст.2 ФЗ «О ФКиС в РФ,2007);

# Физическое развитие

***Физическое развитие*** - закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.



Прогресс



Стагнация



Регресс

# Физическое совершенство

**Физическое совершенство** - исторически сложившееся представление о мере здоровья и уровне всесторонней физической подготовленности, которые наиболее оптимально отвечают требованиям трудовой, общественной, военной деятельности и творческому долголетию людей (Б. А.Ашмарин).

Каждой исторической эпохе свойственно свое понимание идеала физически совершенного человека.

К основным показателям физического совершенства относятся:

- **Высокий интеллект.**
- **Высокий уровень здоровья.**
- **Высокий уровень физической подготовленности.**
- **Творческое долголетие.**
- **Рациональная техника.**
- **Пропорциональное телосложение.** (эталон женской фигуры в 2980 г. до н.э. была Венера Виллендорская, символ плодородия. Ее размеры: обхват груди - 244 см, талии - 226 см, бедер - 244 см.)

# Физическая подготовка

**Физическая подготовка** - процесс развития двигательных способностей, необходимых для успешной спортивной деятельности.

## Физическая подготовка (ФП)

Общая ФП

Специальная ФП

- **Общая физическая подготовка** - это процесс развития физических качеств, которые не относятся к числу специфических в избранном виде спорта, но обуславливают успех в нем.
- **Специальная физическая подготовка** - это процесс развития физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта.

# Функциональная подготовленность

Состояние тренированности органов, которые, прежде всего, обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем).

# Спорт

Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межличностные отношения в сфере этой деятельности, общественно значимые результаты взятые в целом.

"спорт" - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним; (ст.2 ФЗ «О физической культуре и спорте»,2007)

Спорт = физическая культура

disport - игра, развлечение. За рубежом «спорт» = «физическая культура» в ее оздоровительном и рекреационном (восстановительном) аспектах.



# Спортивная культура

- **Спортивная культура** - созданные в обществе и передающиеся через поколения ценности, социальные процессы и отношения, складывающиеся в ходе соревнований и спортивной подготовки к ним **(по Л.И. Лубышевой, 2004 г – Журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2004,-№4.)**

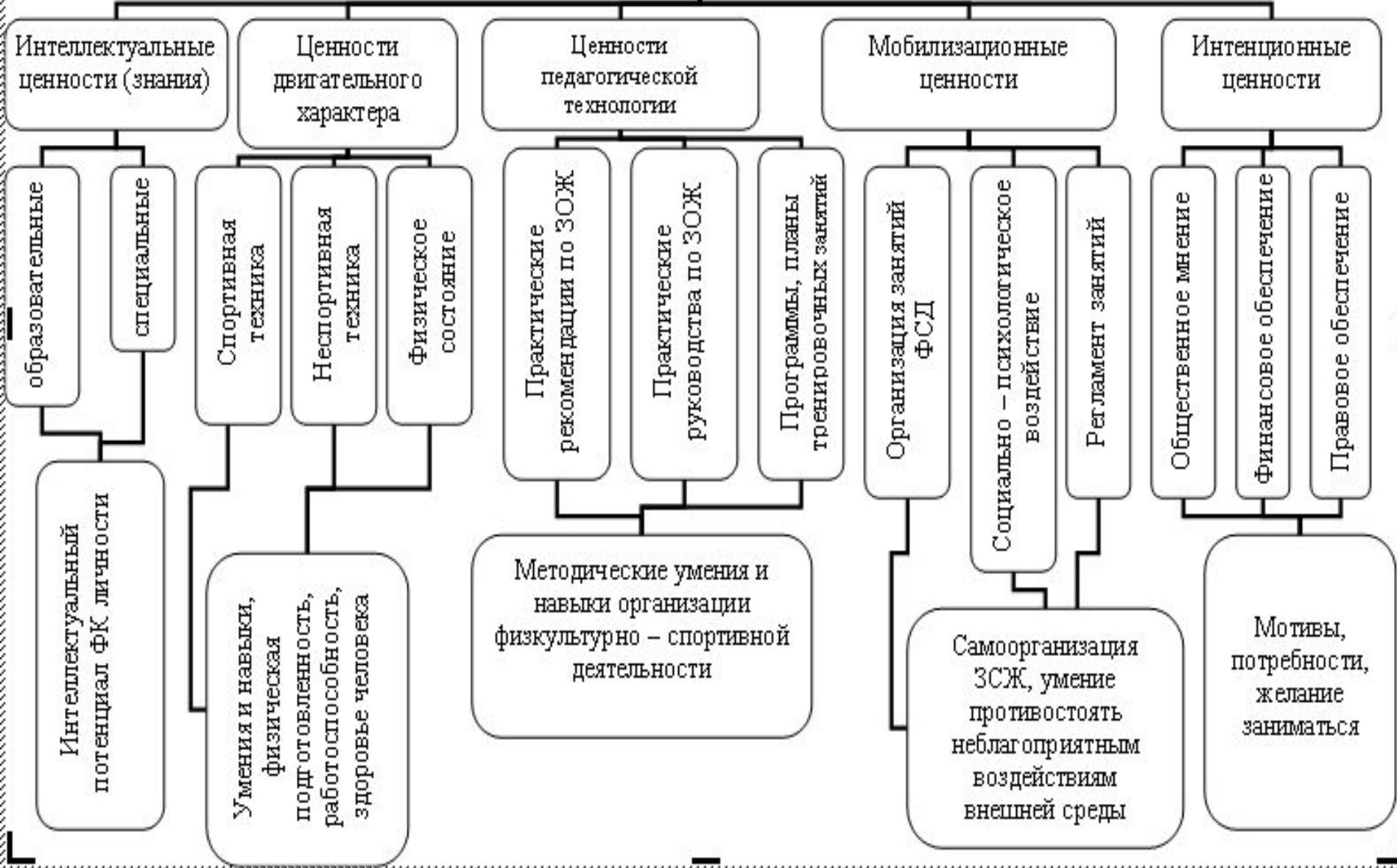
# Физические упражнения

- двигательные действия, выполняемые в специально определенных условиях, требующих проявления и развития двигательных качеств.

# Физическая культура личности

1. По В.П. Поповой (1992), **физическая культура личности** - специфическая деятельность человека, направленная на физическое совершенствование, которая объективно фиксирует его участие в физкультурных занятиях.
2. По М.Я. Виленскому и Р.С. Сафину (1989) – степень развития личности. Ими определены четыре уровня развития физической культуры личности:
  - ситуативный;
  - начальной грамотности;
  - образованности;
  - творческого использования.

# Физическая культура



# Ценности Физической Культуры

# Физическая культура

