

Теоретическая
дисциплина
«Физическая
культура»



Чедова Татьяна Ивановна -
кандидат педагогических наук, доцент

tania.chedova@yandex.ru

<https://vk.com/chedovatania>

<https://vk.com/club198381810>

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

Лекция № 1

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

Культура

— это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

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

```
graph TD; A[Ценности физической культуры] --> B[Духовные]; A --> C[Материальные]; B --> D["- Информация;  
- Виды спорта;  
- Физические упражнения;  
- Этические нормы."]; C --> E["- Спортивные сооружения;  
- Инвентарь;  
- Специальное оборудование."];
```

Духовные

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

Материальные

- Спортивные сооружения;
- Инвентарь;
- Специальное оборудование.

Физическую культуру личности характеризует:



- владение специальными физкультурными знаниями и умениями их использовать при построении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий;
- систематические занятия физическими упражнениями в соответствии со своими индивидуальными особенностями;
- владение необходимыми двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач.

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.

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

■ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- **Оздоровительные и развивающие** (укрепление здоровья, гармоничное развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности...)
- **Образовательные** (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры для обеспечения жизненного благополучия...)
- **Воспитательные** (формирование ценностного отношения к физической культуре, потребности в занятиях, физического самосовершенствования...)

Средства физического воспитания

```
graph TD; A[Средства физического воспитания] --> B[Физические упражнения]; A --> C[Гигиенические факторы]; A --> D[Оздоровительные силы природы];
```

Физические
упражнения

Гигиенические
факторы

Оздоровительные силы природы

Физические упражнения



- это такие двигательные действия,
которые направлены на реализацию
задач физического воспитания

Оздоровительные силы природы:



СОЛНЦЕ,
ВОЗДУХ И
ВОДА.

Гигиенические факторы:

личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха, спортивного костюма), соблюдение режима сна, режима питания, режима труда и отдыха.



Физическая подготовка
– процесс развития
физических качеств

```
graph TD; A[Физическая подготовка – процесс развития физических качеств] --> B[Общая]; A --> C[Специальная];
```

Общая

Специальная

Физическая ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ



— ЭТО
результат
физической
ПОДГОТОВКИ

Физическое развитие



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

Факторы, влияющие на физическое развитие человека

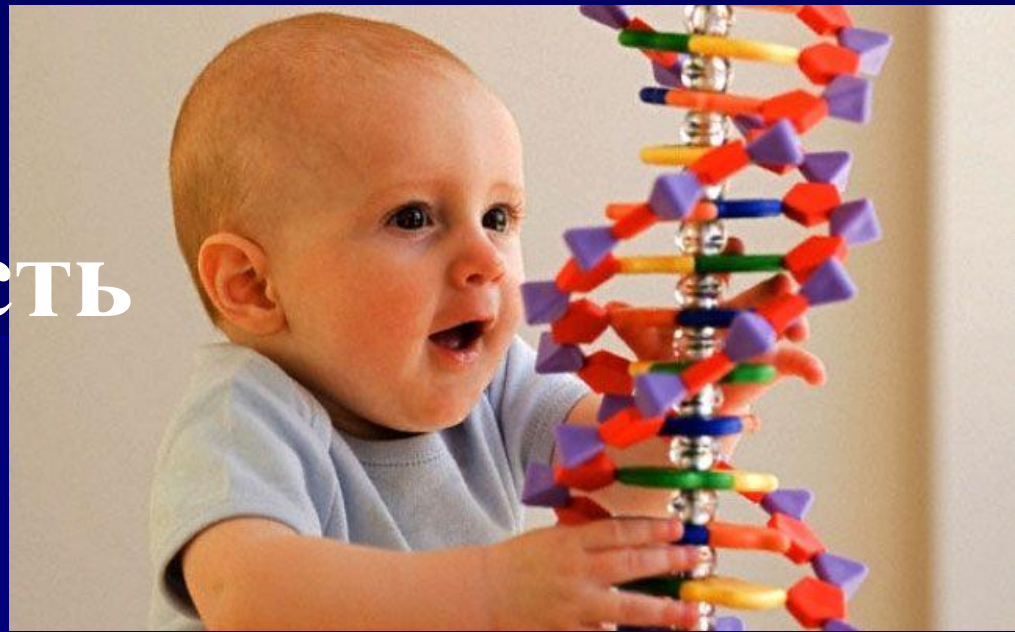
```
graph TD; A[Факторы, влияющие на физическое развитие человека] --> B[Наследственность]; A --> C[Среда]; A --> D[Двигательная активность];
```

Наследственность

Среда

**Двигательная
активность**

Наследственность



Среда

Условия проживания

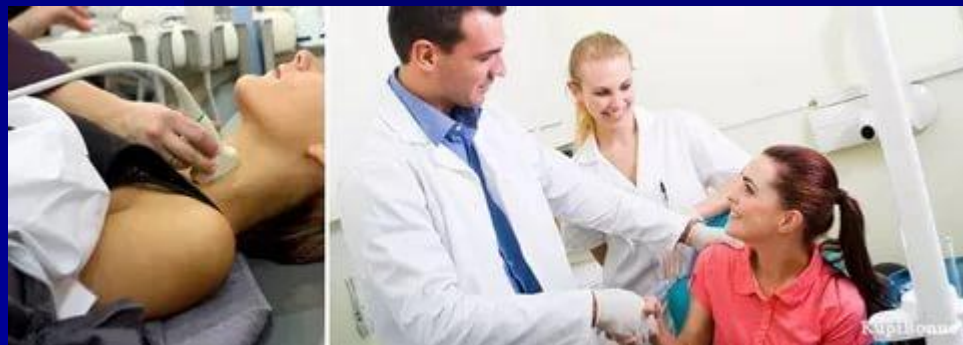


Питание



Экология

Медицинское обслуживание



Наличие
или
отсутствие
вредных
привычек



Двигательная активность





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

```
graph TD; A[Функции физической культуры] --> B[Общекультурные:]; A --> C[Специфические:];
```

Общекультурные:

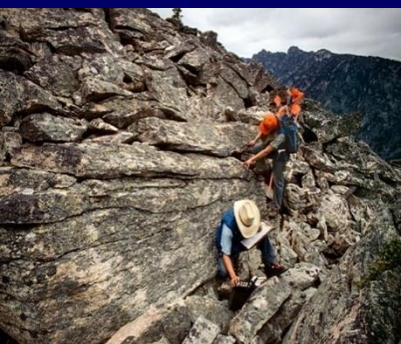
- функция духовного воспитания;
- экономическая функция;
- функция досуга;
- познавательная функция.

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).



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.



Спорт



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М.

Смирнову)

1 группа –

преимущественное
совершенствование
координации движений

2 группа –

преимущественное
достижение высокой
скорости в

циклических
движениях



Rhythmic gymnastics individual finals - 29/08/01



Athletics - 4x400m - 01/08/01

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М.

Смирнову)

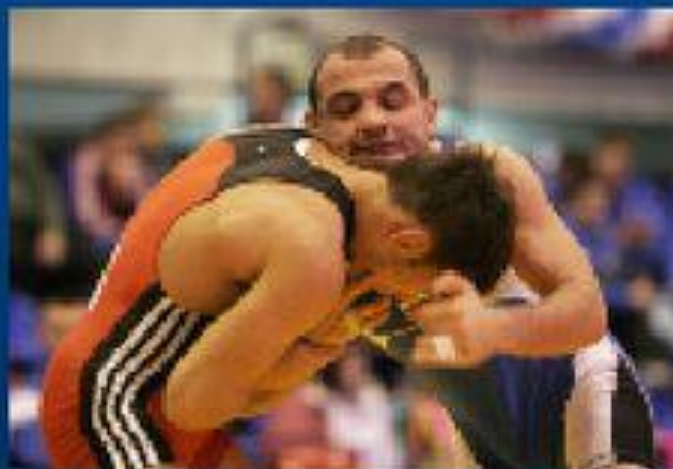
3 группа

-совершенствование
силы и быстроты
движений



4 группа

-совершенствование
движений в обстановке
непосредственной
борьбы с соперником



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М.

Смирнову)

5 группа

-совершенствование
управления различными
средствами передвижения



6 группа

-совершенствование
предельно напряженной
центральной нервной
деятельности при малых
физических нагрузках



Функции спорта:

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



Эвристическая

направлена на обнаружение нового,
которое становится достоянием
каждого - рекорды и достижения
мирового уровня

Политическая

- укрепление мира
- воспитание патриотизма
- привлечение ведущих спортсменов к общественной жизни



ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ БЕГА КРОСС НАЦИИ



Социализирующая

содействует воспитанию, образованию,
оздоровлению

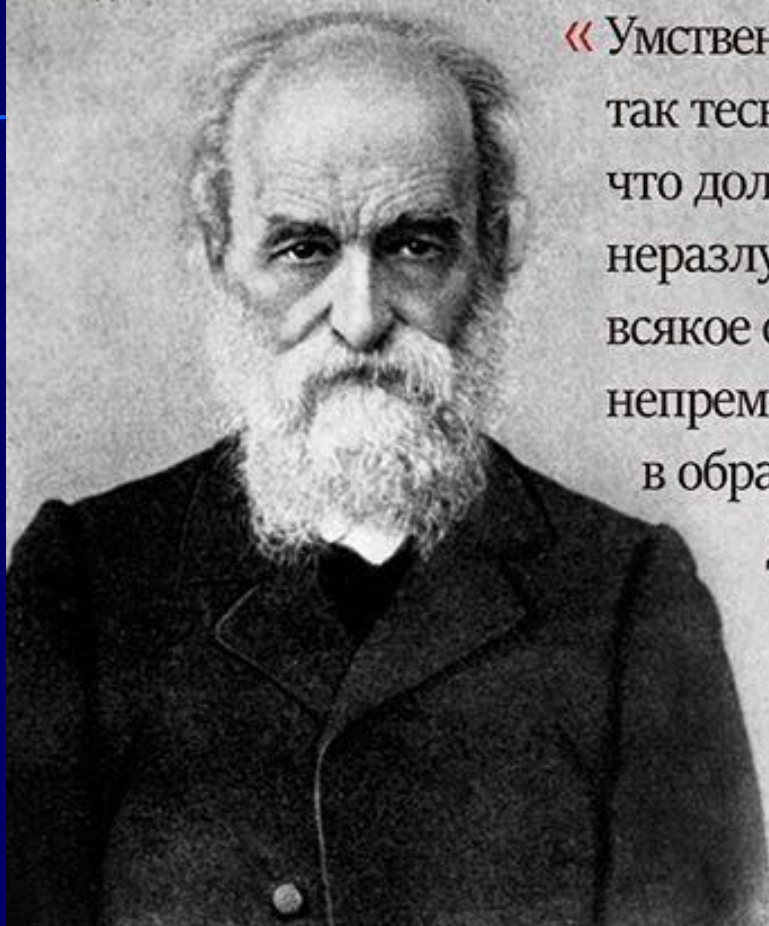




ЭКОНОМИЧЕСКАЯ

обеспечивает финансовыми средствами развитие спорта внутри страны, а также способствует установлению внешнеэкономических связей





« Умственное и физическое образование так тесно связано между собой, что должно составлять единую неразлучную задачу школы: всякое одностороннее развитие непременно разрушит гармонию в образовании и не создаст условий для развития цельного человека. »

- Петр ЛЕСГАФТ
20.09.1837 - 28.11.1909