

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция от 29.07.2018)

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

Как вид культуры общества есть деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования человека

Физическая культура

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - это часть культуры общества, которая представляет собой интеграцию различных видов человеческой деятельности и их результатов, направленных на совершенствование человека



Физическое воспитание

педагогическая система использования средств физической культуры с целью личностного совершенствования человека

Обеспечение активного
отдыха, переключение на
другой вид деятельности и
восстановление с
использованием средств
физической культуры



ФИЗИЧЕСКАЯ К



Специфическое использование физических упражнений для восстановления временно утраченных или сниженных двигательных способностей после травм и заболеваний

РЕАБИЛИТАЦИЯ

спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;

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

СПОРТ

Спорт – в узком смысле слова – это собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов.

В широком понимании **спорт** включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности.



Средства физического воспитания

1. *Физические упражнения:*

- содержание физического упражнения;
- форма физического упражнения.

2. *Естественные силы природы:*

- сопутствующие факторы (занятия на природе);
- самостоятельные средства (закаливание).

3. *Гигиенические факторы:*

- соблюдение режима (питание, сон);
- гигиена (личная, общественная)

