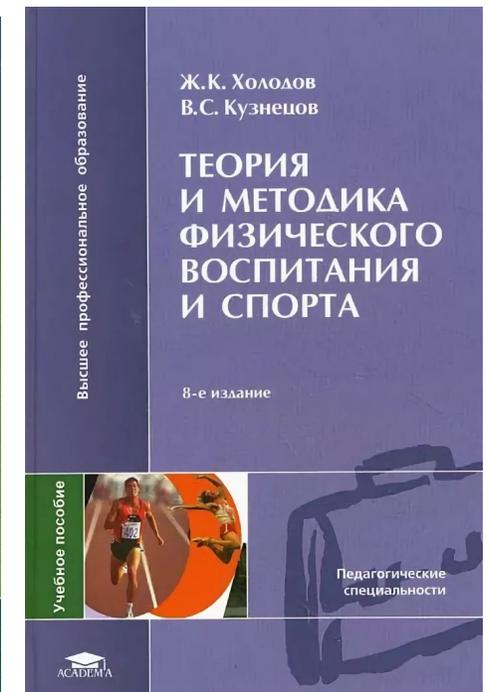
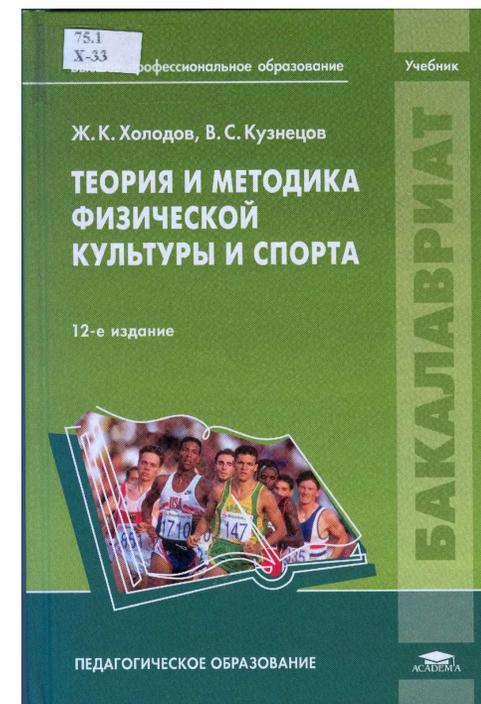
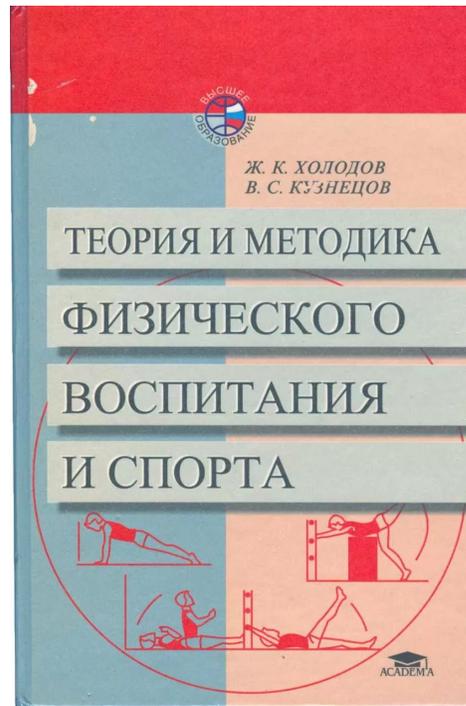


Тема: «Теория и методика физической культуры и спорта, как учебная дисциплина, ее основные понятия»

ПЛАН:

1. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина.
2. Определение основных понятий теории и методики физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенство, физкультурное движение, спорт.



1. Теория и методика физической культуры и спорта являются одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с высшим и средним специальным физкультурным образованием. Она призвана через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

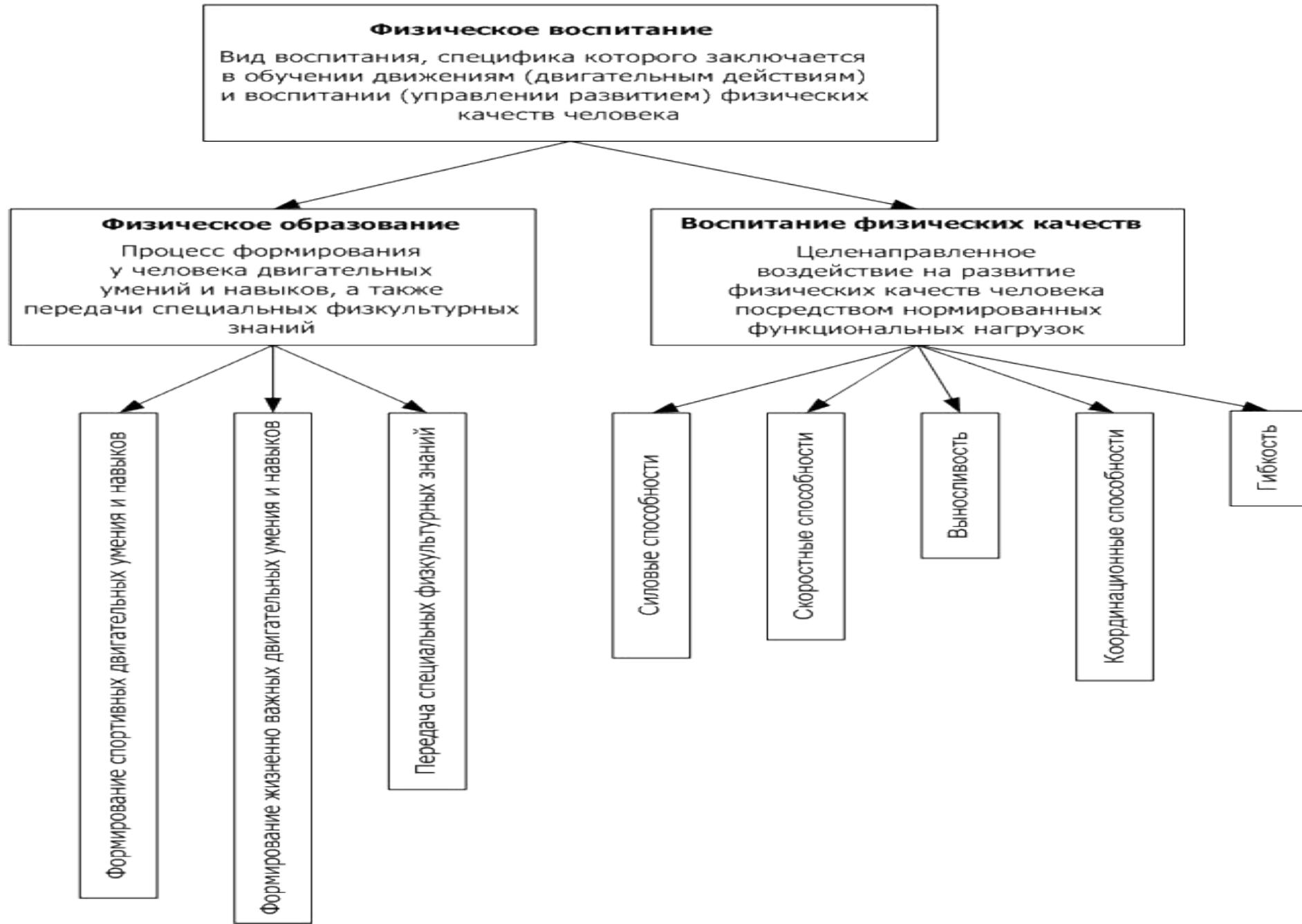
2. Изучение любой учебной дисциплины, как правило, начинается с освоения ее понятийного аппарата, т.е. со специфических профессиональных терминов и понятий.

Понятие — это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина и выражающая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления).

К основным понятиям теории физической культуры относятся следующие:

- 1) **физическое воспитание;**
- 2) **физическая подготовка;**
- 3) **физическое развитие;**
- 4) **физическое совершенство;**
- 5) **спорт.**

Физическое воспитание — это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.



Физическая культура – это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.

Физическое развитие – понимается как процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, обусловленный влиянием наследственности, факторами внешней среды и уровнем двигательной активности.

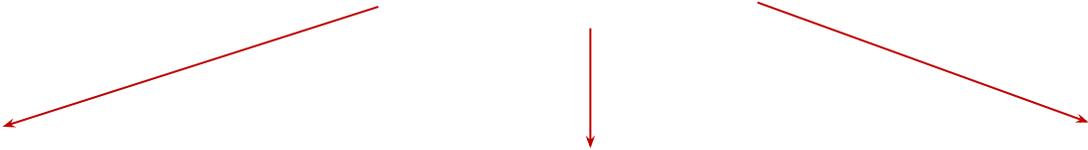
Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал всесторонне физически развитого и подготовленного человека, оптимально приспособленного к требованиям жизни.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей, двигательных умений и навыков, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности человека. Физическая подготовка состоит из общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Физическая подготовленность - есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых для определенного вида деятельности.

Спорт – часть физической культуры, сложившийся в форме специальной практики подготовки человека к соревнованиям и соревновательной деятельности с целью достижения наивысших результатов.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:



Показатели телосложения
(длина тела, масса тела,
осанка, объемы и формы
отдельных частей тела,
величина жирового отложения и
др.)

Показатели здоровья,
отражающие
морфологические и
функциональные изменения
физиологических систем
организма

Показатели (критерии)
развития физических
качеств (силы,
выносливости,
быстроты и т.д.)

Факторы, влияющие на
физическое развитие

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

Наследственность

Окружающая
среда

Двигательная
активность

Показатели физически совершенного человека



БЛАГОДРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

