

Лекция 1

Физическая культура в жизни человека и общества

Буданова Елена Александровна

- **зав. кафедрой физического воспитания КемГУ, к.б.н., доцент**

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Физическая культура - Теоретический раздел (зачет).

2. Элективные курсы по физической культуре и спорту — Практический и учебно-тренировочный разделы. (6 зачетов)

1 курс — Циклические виды спорта.

2 курс — Спортивные игры.

3 курс — Фитнес.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебные группы

1. Основная

2. Специальная медицинская группа

2 а. Специальная медицинская группа с освобождением от практических занятий

3. Группа спортивного совершенствования

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3. Группа спортивного совершенствования

Виды спорта в КемГУ:

Волейбол

Баскетбол

Мини-футбол

Бадминтон

Туризм

Фитнес и аэробика

Единоборства

Лекция 1

Физическая культура в жизни человека и общества

Буданова Елена Александровна

- зав. кафедрой физического воспитания КемГУ, к.б.н., доцент

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА –
специфическая часть общей культуры –
деятельность, направленная на**

- **физическое совершенствование человека,**
- **формирование гармонично развитой личности,**
- **укрепление и увеличение уровня здоровья человека.**

ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – как учебной дисциплины

- **Показать основы физической культуры и здорового образа жизни и их роль в развитии человека и подготовке компетентного специалиста.**
- **Научить системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья**
- **Дать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей**

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Базовая
2. Спорт
3. Туризм
4. Профессионально-прикладная ФК
5. Оздоровительно-реабилитационная ФК
6. Спортивно-реабилитационная ФК
7. Фоновые виды ФК

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- 1. Базовая – основная часть ФК, включена в систему образования. Направлена на приобретение основных двигательных умений и навыков.**
- 2. Спорт – соревновательная деятельность и подготовка к ней с целью достижения наивысших спортивных результатов**

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3. Туризм – вид ФК оздоровительного и профессионально-прикладного характера. Пеший, горный, водный и др.

4. Профессионально-прикладная ФК – освоение двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии. А также ФК на производстве.

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- 5. Оздоровительно-реабилитационная ФК – использование физических упражнений для лечения и восстановления функций организма, утраченных в результате заболеваний, травм и пр. Формы – ЛФК, АФК**
- 6. Спортивно-реабилитационная ФК – направлена на восстановление после длительных и напряженных тренировок и соревнований.**

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

7. Фоновые виды ФК – гигиеническая и рекреативная.

Гигиеническая – формы ФК, включенные в повседневную жизнь человека.

Рекреативная – активный туризм, походы выходного дня, дни здоровья и пр.

ТЕРМИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Физическая культура
2. Физическое воспитание
3. Физическое развитие
4. Физическое совершенство
5. Тренировка
6. Тренированность
7. Физические упражнения
8. Физическая рекреация
9. Двигательная реабилитация

ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- 1. Образовательная**
- 2. Прикладная**
- 3. Спортивная**
- 4. Рекреативная**
- 5. Оздоровительно-реабилитационная**

