

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ





Физкультурно-оздоровительное направление



Формы занятий оздоровительной физической культурой

Занятия	Цель занятий	Режим занятий, продолжительность
1. Утренняя зарядка	Пробуждение организма ото сна, повышение работоспособности его основных систем	Ежедневно по утрам (15-20 мин)
2. Физкультминутки и физкультпаузы	Снятие напряжения организма, вызванного длительной умственной или однообразной физической работой	Во время учёбы, через каждые 45-60 мин (2-10 мин)
3. Профилактика и коррекция нарушений осанки	Сохранение правильной осанки, профилактика смещения и трансформации внутренних органов, появления заболеваний позвоночника	В свободное время, 2-3 раза в неделю (20-30 мин)

4. Формирование стройной фигуры, коррекция телосложения	Приобретение красивой фигуры, профилактика появления избыточной массы тела	В свободное время, 2-3 раза в неделю (35-45 мин)
5. Оздоровительный бег	Поддержание высокого уровня физической работоспособности, функциональной активности систем дыхания, кровообращения и энергообмена	В свободное время, 1-2 раза в неделю (20-40 мин)
6. Прогулки на открытом воздухе	Восстановление работоспособности, предупреждение перенапряжения организма	Ежедневно после учебной деятельности, за 1,5-2 ч до сна (от 20-30 мин до 1,5-2 ч)
7. Активный отдых в выходные дни	Снятие умственного и физического утомления, повышение уровня работоспособности и активности основных	В выходные дни на открытом воздухе (1,5-3 ч)

Спортивное направление









Физическая подготовка



*общефизическ
ой
подготовкой*



*специальной
физической
подготовкой*







Виды спортивной подготовки

Тренировочные занятия	Цель занятий	Режим занятий, продолжительность
1. Общефизическая подготовка	Развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Развитие специальных физических качеств, необходимых для повышения спортивных результатов в соревнованиях	В свободное время, 2-3 раза в неделю (1-1,5ч)
2. Техническая подготовка	Освоение техники двигательных действий; развитие внимания и памяти	В свободное время, 2-3 раза в неделю (1-1,5ч)
3. Специальная физическая подготовка	Освоение техники соревновательных упражнений и действий в комплексе с развитием специальных физических качеств	В свободное время, 4-5 раз в неделю (1-1,5ч)

Прикладное направление физической культуры

*профессионально-
прикладная*

*военно-
прикладная*

*адаптивна
я*

*лечебна
я*











<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQyyR1dJ4ecqdLPvZWDsjXgkZvA4n6cUIqKkwaVS3NCe1IrpPyUhA>

https://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAcQjRxqFQoTCOuxkL6niskCFcOQLAodBfYMqA&url=http%3A%2F%2Ftushkan.net%2Fpubl%2Fkino%2F30548642%2560jpeg%2560465%2560640%2560199%2560275%255C%2F3-1-0-238&psig=AFQjCNHfPJK_iQs-EK8I1-4OIHZUXAGuyQ&ust=1447397868409602