

# Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.



Физическая культура - это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.



Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.



Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1

понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовка ее к профессиональной деятельности;

2

знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4

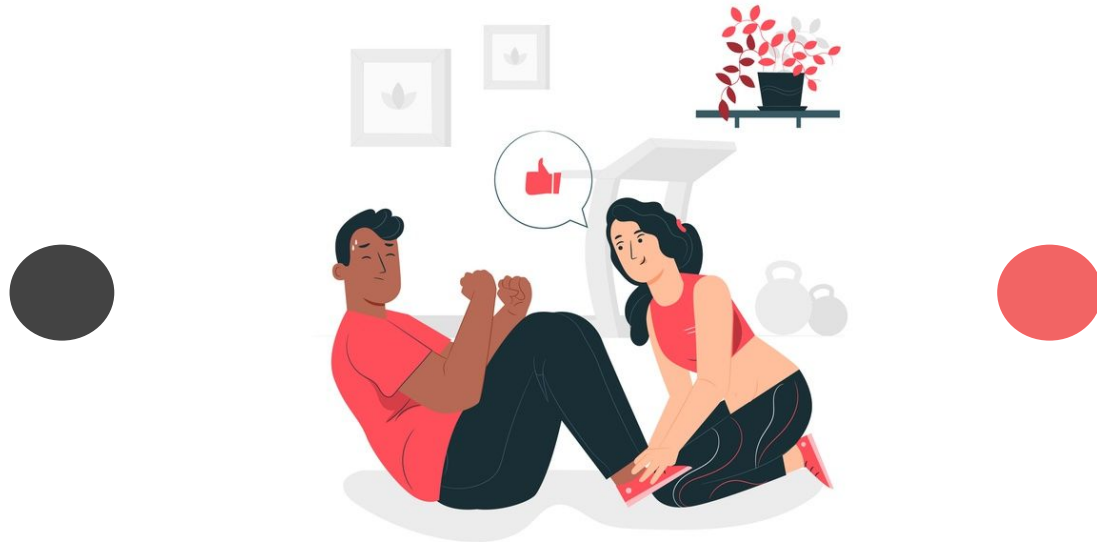
овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5

обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6

приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.



## В настоящее время различают следующие типологические составляющие физической культуры:

базовая физическая культура

спорт и туризм

профессионально -  
прикладная  
физическая культура

оздоровительно -  
реабилитационная  
физическая культура

"фоновые виды"  
физической культуры

## Базовая физическая культура.

К ней относится в первую очередь та фундаментальная часть физической культуры, которая обеспечивает базовый уровень физической подготовленности человека. Именно она характеризует наличие основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков наряду с необходимым в жизни уровнем общего разностороннего развития физических способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).



# Спорт и туризм.

Спорт — составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Подразделяется на массовый и «большой».

Туризм — существенная составляющая физической культуры. Активные виды туризма (пеший, вело -, водный и др.) являются действенными физическими упражнениями, очень часто имеющими не только оздоровительный, спортивный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время существуют и коммерческие виды туризма, которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны (или вообще не связаны) с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера.







## Профессионально-прикладная физическая подготовка

связана с процессом профилированного (направленного) использования средств физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии. К этому компоненту физической культуры условно можно отнести и производственную физическую культуру, связанную с оптимизацией трудовых процессов в различных профессиональных сферах труда (повышение и восстановление профессиональной работоспособности, профилактика профессиональных заболеваний и травматизма). В эту же составляющую физической культуры можно включить и специальную физическую подготовку военнослужащих, которая профилируется в соответствии с особенностями службы в различных родах войск.



Оздоровительно-реабилитационная физическая культура представляет собой специально направленное использование средств физической культуры для лечения заболеваний, восстановления отдельных функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. К этому разделу относится лечебная физическая культура и кинезиотерапия (лечение болезней движениями). Оба этих направления находятся на стыке двух наук: теории физической культуры и медицины.



## «Фоновые» виды физической культуры

Под этим условным названием объединены два подраздела физической культуры:

- гигиеническая физическая культура осуществляется в рамках повседневного быта: утренняя гигиеническая гимнастика («зарядка»), пешие оздоровительные прогулки и другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками.
- рекреативная (восстановительная) физическая культура обычно представлена в режиме расширенного активного отдыха (спортивные развлечения с нестрогим нормированными и нефорсированными физическими нагрузками, а также охота, активные виды рыбалки, активно-двигательные виды туризма).



Спасибо за внимание!