

**«Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ, ИСТОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

**ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ»**

**Лекция №1**

**Доцент кафедры ТИМФК,  
к.п.н. Махинова М.В.**

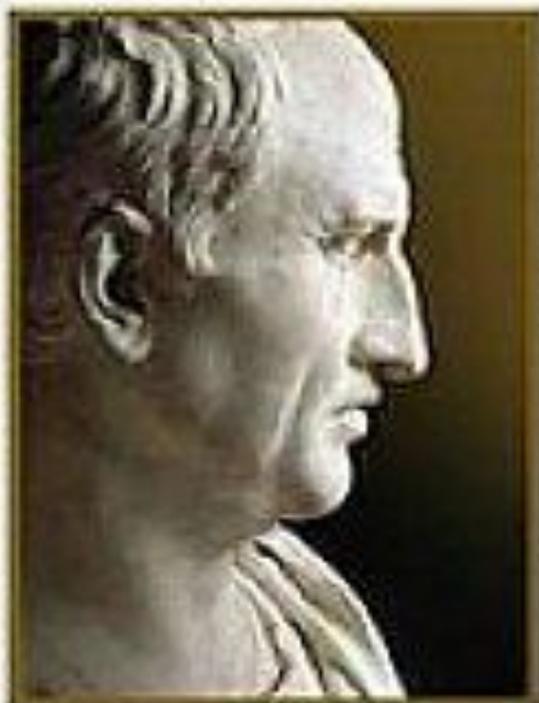
# План лекции:

1. Введение
2. Общие понятия теории физической культуры
3. Цель, задачи, формы физической культуры

# Введение

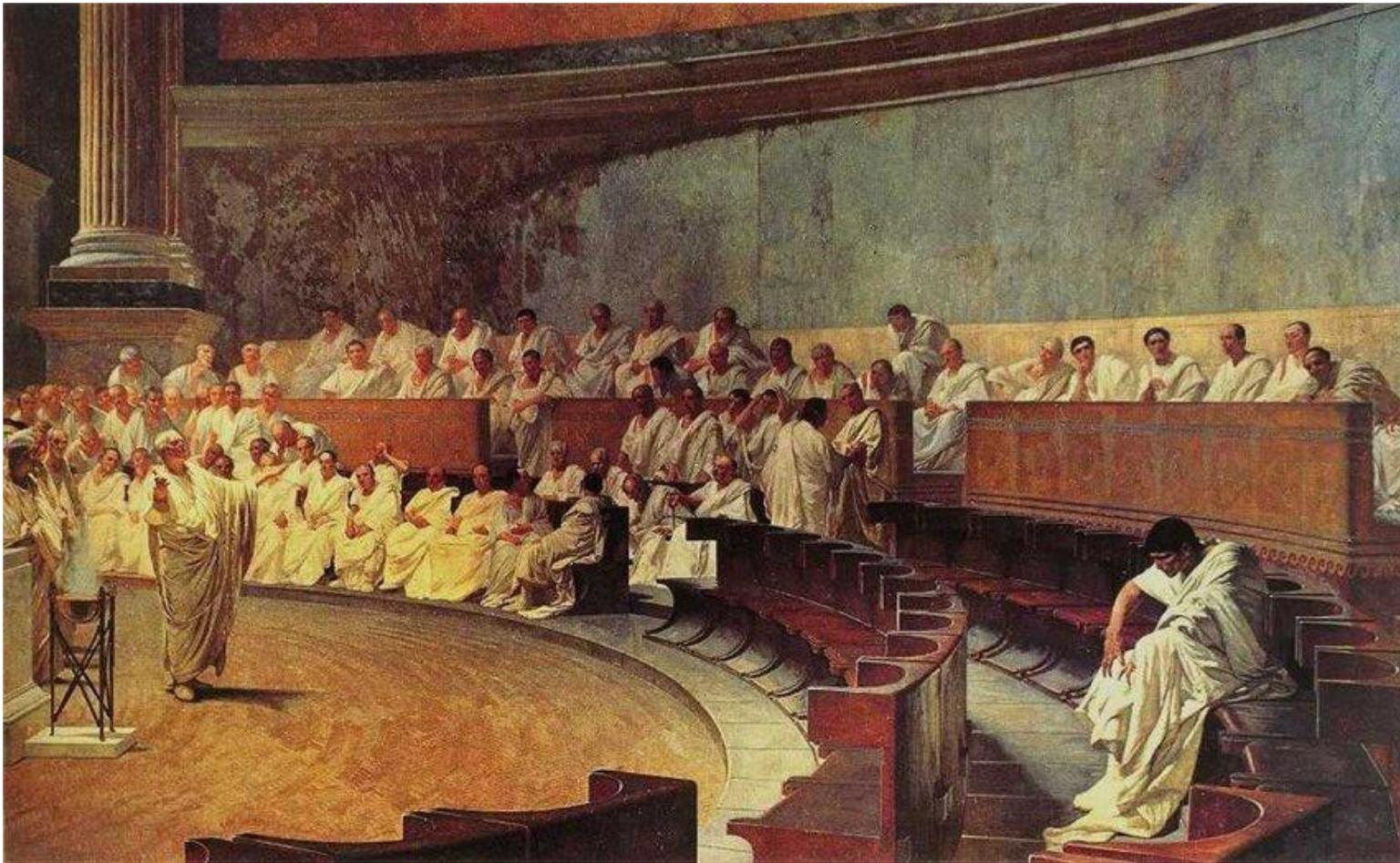
- **Физическая культура** — составная часть общей культуры, область социальной деятельности, направленной на достижение физического развития человека при помощи осознанной двигательной активности (физических упражнений), способствующей совершенствованию анатомического строения и физиологических возможностей органов и тканей человеческого организма

МУДРОСТЬ  
ТЫСЯЧЕЛИТИЙ



ЦИЦЕРОН

45 г. до н.э.



- «КУЛЬТУРА ЭТО СЛОЖНОЕ ЦЕЛОЕ, СЛАГАЮЩЕЕСЯ ИЗ ЗНАНИЙ, ВЕРОВАНИЙ, ИСКУССТВА, НРАВСТВЕННОСТИ, ЗАКОНОВ, ОБЫЧАЕВ И НЕКОТОРЫХ ДРУГИХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПРИВЫЧЕК, УСВОЕННЫХ ЧЕЛОВЕКОМ КАК ЧЛЕНОМ ОБЩЕСТВА».

• *Эдвард Бёрнетт Тайлор*

# Эдвард Бёрнетт Тайлор



# «Культура» - *culture* (латин.)

- Деятельность людей по созданию и применению материальных и духовных ценностей.
- В процессе происходит развитие самого человека

- **Общекультурные функции физической культуры:**

- Функция духовного воспитания
- Экономическая функция
- Зрелищно-досуговая функция
- Познавательная функция

- 

- **Специфические функции физической культуры.**

- Функция физического воспитания ;
- Оздоровительно-рекреативная функция;
- Соревновательно- достиженческая функция.

# Физическая культура

Это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей

# Физическая культура как предмет изучения



# Физкультурное образование

- Педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание определяется потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощается в образовательной деятельности

# Спорт

- Игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней. Основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими особенностями спорта, как части физической культуры.

# Физическая рекреация (отдых)

- Использование физических упражнений, а также видов спорта, в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность



# Двигательная реабилитация (восстановление)

- Целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур.

# Физическая подготовка

- Вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.



# Цель, задачи, формы организации физического воспитания детей и взрослых

- К числу наиболее **общих социальных, сверхприродных потребностей** относится необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, во всесторонне и гармонически развитых людях и в создании объективных условий для свободного и безграничного развития их сил, способностей и дарований.

# Задачи физического воспитания

- Задачи, состоящие в том, чтобы обеспечить всестороннее развитие физических (двигательных) способностей, совершенствование

# Специальные образовательные задачи

- Системное формирование жизненно-важных умений и навыков, в том числе непосредственно прикладных и спортивных, а также приобретение специальных знаний.

# Задачи по формированию ЛИЧНОСТИ

- Воспитание нравственных качеств, сознания и поведения, отвечающих требованиям морального закона

# Формы физической культуры

- Физическая культура реально существует только в определенных формах. Под формой понимается способ организации для обеспечения достижения цели.

# Формы физической культуры

- «Школьная» ФК
- Пролонгирующая ФК
- Базовый (массовый) спорт
- Спорт высших достижений
- Профессионально-коммерческий спорт
- Собственно ППФК
- Военно-прикладная ФК
- ЛФК
- Спортивно-реабилитационная физическая культура
- ФК для инвалидов
- Параолимпийский спорт
- Гигиеническая ФК в режиме дня
- Рекреативная ФК
- Спортивная архитектура, литература, театрализованные формы и др.

# Самостоятельное изучение:

- 1. Организация и руководство физическим воспитанием студентов
- 2. Программное построение курса физического воспитания в вузе
- 3. Зачетные требования по предмету ФК и обязанности студентов

# Список докладов к семинарскому занятию №1

- 1. Ученые – основоположники теории физической культуры
- 2. Лесгафт Петр Францевич
- 3. Теоретическая анатомия Лесгафта П. Ф. и ее значение для физической культуры
- 4. Физическое образование в понимании Лесгафта П.Ф.