

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Реферат

по предмету «Физическая культура»

на тему: Основные термины и понятия физической культуры.

Исполнитель:

Студент группы Л-217

Корецкий Вячеслав Валерьевич

Проверил преподаватель:

Игнатушкин Роман Геннадьевич

# **Физическая культура ФК-**

**это вид культуры содержанием которой является активная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека**

# Структура ФК

## (3 основных компонента)

- **Деятельностный**  
(обязательное выполнение физического упражнения);
- **Ценностный**  
(материальные и духовные)
- **Результативный**  
(приобретение двигательных навыков, получение знаний)

# Физическое воспитание-

педагогический процесс,  
специфическим содержанием  
которого является обучение  
движениям, воспитание физических  
качеств, овладение специальными  
физкультурными знаниями и  
формирование осознанной  
потребности в физкультурных  
занятиях

# Специфические особенности:

- обучение движениям;
- воспитание физических качеств: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость;
- вооружение занимающихся спец. физк. знаниями;
- формирование у человека осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями

# Физическое развитие (ФР)-

**процесс** изменения биологических форм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды, уровня двигательной активности

# Факторы, влияющие на ФР человека:

- Наследственность (главенствующий)
- Среда (питание, мед.обслуживание, вредные привычки)
- Двигательная активность

# Физическая подготовка (ФП)-

процесс воспитания физических качеств  
и овладение жизненно важными движениями

**ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ**



## **Общая ФП-**

разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей систем организма спортсменов в процессе мышечной деятельности

## **Специальная ФП-**

характеризуется уровнем развития физических способностей непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

# **Физическая подготовленность (ФПть)-**

**комплексный результат ФП, который характеризуется повышенной работоспособностью и сформированностью двигательных навыков, необходимых в определенной деятельности**

**СПОРТ-** собственно  
соревновательная деятельность,  
специальная подготовка к ней, а так же  
межличностные отношения и норм,  
присуще этой деятельности

Специальная подготовка, спортивные тренировки

# **Физкультурное движение (ФД)-**

**это многообразиие социального течения, в котором осуществляется совместная деятельность людей, по использованию и развитию ФК в обществе**

# **Физическая рекреация-**

**это вид физической культуры, в которой используется в виде активного отдыха людей, в упрощенных формах – спортивных упражнениях**

# Основные источники:

- Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М.  
Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.- М., 2009
- Методика физического воспитания и развития ребенка/  
Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. - М.: Академия, 2008. – 352 с.
- Степаненкова Э.Я.  
Теория и методика физического воспитания и развития детей. - М.: Академия, 2006. – 368 с.
- Физическое воспитание и развитие дошкольников /  
С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, - М.: Академия, 2007. – 224 с.

**Благодарю за  
внимание!!!**

**успехов в работе!!!**

