

Курский государственный университет  
Научно-методический центр сопровождения  
педагогических работников

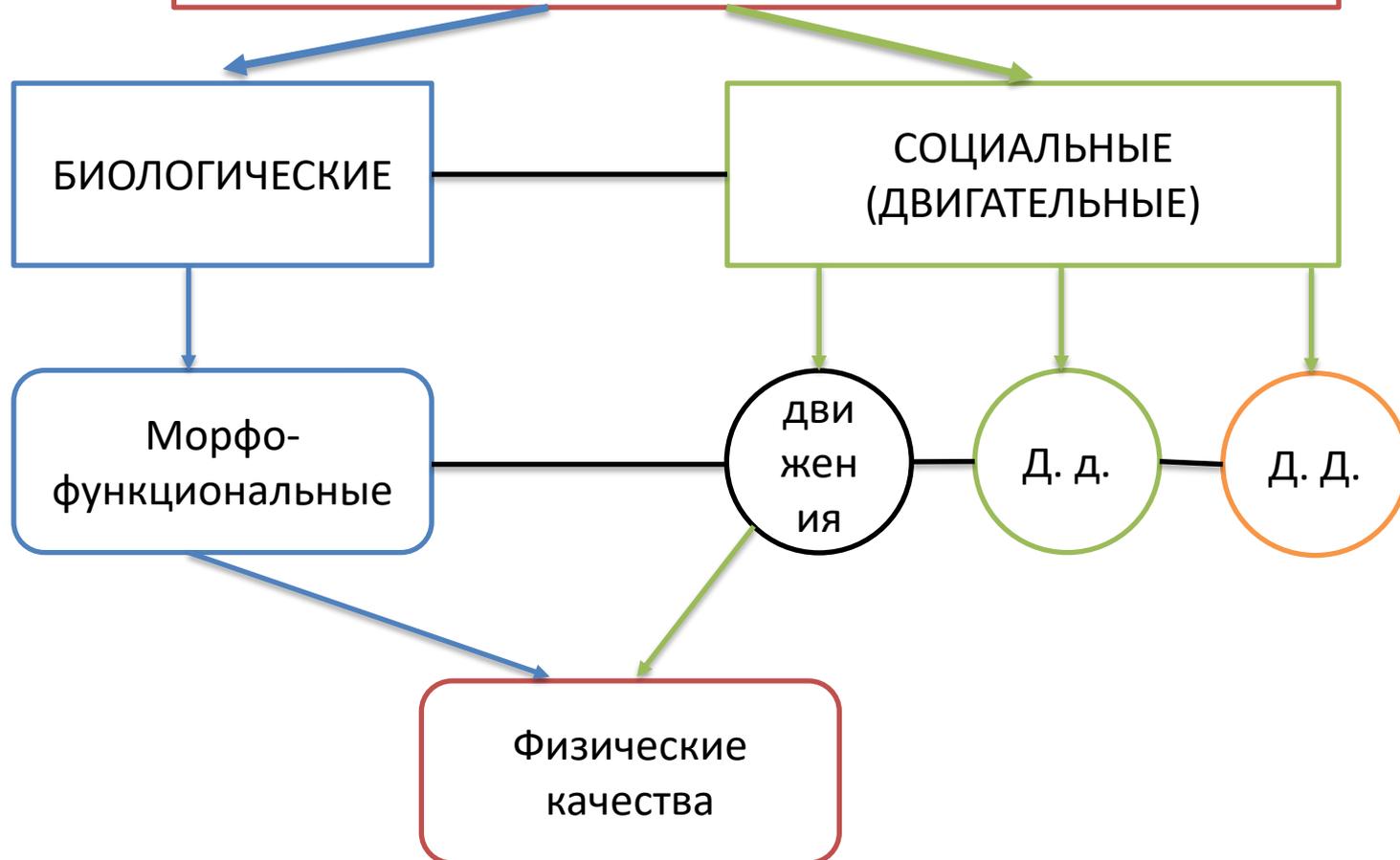
**Материалы к онлайн вебинару:**  
**«Основные понятия**  
**физической культуры в системе**  
**знаний учителя»**

Подготовили:

зав. кафедрой ТиМФК Воронцов Николай Дмитриевич;  
доц. кафедры ТиМФК Володин Александр Васильевич

**Физическая культура** – совокупность  
способов и результатов жизнедеятельности  
людей, направленная на сохранение,  
восстановление и совершенствование их  
**физических возможностей с**  
**использованием физических упражнений**

# ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ



**Физические качества** — это свойства человека, характеризующие проявление его морфо-функциональных возможностей в двигательных действиях или движениях.

# Физические упражнения

(единство трёх признаков)

1. Неоднократное выполнение двигательного действия;
2. Двигательные действия направлены на самого человека (его физические возможности);
3. Двигательные действия выполняются по закономерностям физического воспитания, спортивной тренировки

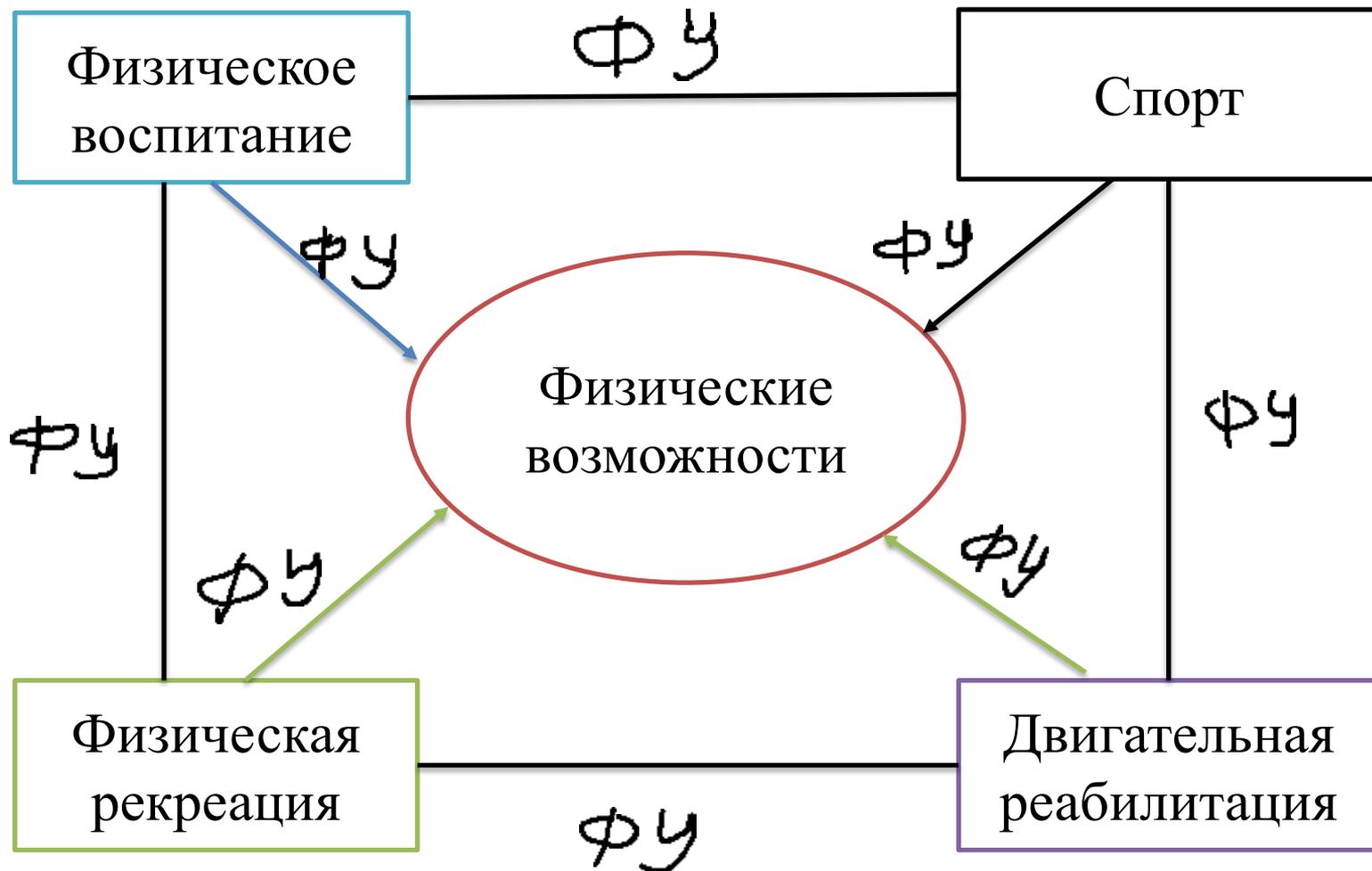


Рис. 1. Структура физической культуры

## **Физическое воспитание** –

педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств

**Спорт** – соревновательная деятельность (соревнования) и подготовка к ней.

**Спортивные соревнования** – это специально организованная состязательная деятельность, направленная на выявление победителей среди отдельных спортсменов или команд

## Физическая рекреация -

использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей

## Двигательная реабилитация -

целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** – процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий жизни или целенаправленного использования физических упражнений.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО** – это исторически обусловленный идеал (уровень) физического развития и физической подготовленности.

Благодарим за внимание!