Физкультура – это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной деятельности.

Виды:

* Массовая, охват большого кол-ва населения.
* Адаптивная, восстановление и развитие физ способностей людей-инвалидов
* Лечебная, восстановление после травм и тд.
* Рекреационная, активный отдых.
* Спорт, деятельность направленная на победу и достижения.

Принцип сознательности – заинтересованность интересующихся.

Принцип индивидуализации – оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностями занимающихся.

Принцип систематичности – регулярность занятий.

Принцип динамичности – постепенное нарастание нагрузок.

Основы физ воспитания – физ упраженения.

Гипокинезия – недостаток мышечной деятольности.

Гиподинамия – изменение тела в процессе снижения двигательной активности.

Формы занятий

* Ежедневная утренняя гимнастика
* Самостоятельные занятия
* Учебные занятия