**Лекция №1.**

Физкультура и студенты.

1) Определение

2) Социальные функции

3) Средства физической культуры

I). Физическая культура – это составная часть социальной деятельности, представляет собой совокупность духовных и материальных ценностей человека.

Различные дисциплины и виды спорта – это духовные ценности.

Спортивный инвентарь – материальные ценности.

2. Достигнутый уровень физических способностей

А) Физическое развитие (Рост, вес, различные свойства организма)

Вес/рост= 57/180 = 0.81

1) Астеник – узкая грудь, худощавая.

2) Нормастеник – норма

3) Гиперстеник – широкая грудь, развитая мускулатура.

4) Пикнический

5) Диспластический

Б) Физические качества

В) Достигнутый уровень систем обеспечения (Нервная, пищеварительная, кровеносная, дыхательная)

Г) ЗУН – Знания, Умения, Навыки и использование их на практике.

Спорт – часть физ. культуры исторически сложившаяся в виде соревновательной деятельности.

II) Функции физ-ры

1) ГТО – подготовка к защите, к труду и обороне.

2) Удовлетворение потребностей человека в двигательной активности.

3) Сохранение и укрепление здоровья.

4) Физическое совершенствование.

5) Воспитание и нормальное развитие личности

6) Укрепление дружбы и мира

7) Бизнес

III) Физическое укрепление

Средства физ-ры => Гигиенические факторы

Оздоровление

Физические упражнения – такой вид двигательной активности для поддержания и укрепления физической формы оррганизма.

Статические и динамические. Циклические и ациклические.

*Домашняя работа №1.*

*Определение биопотенциала человека.*

*1998, 06, 07.*

*1998\*607= 1212786=>1 2 1 2 7 8 6 (+) = 30*