

**Теоретические вопросы  
для обучающихся  
физкультурно-спортивной направленности  
в режиме дистанционного обучения.**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>Глава 1.</b> <b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>
1.1. <i>(Занятие 1).</i> Физическая культура в современном обществе	<b>2</b>
1.2. <i>(Занятие 2).</i> Виды спорта зимних Олимпийских игр	<b>3</b>
1.3. <i>(Занятие 3-4).</i> Виды спорта летних Олимпийских игр	<b>6</b>
1.4. <i>(Занятие 5).</i> Основные направления физического воспитания в современном обществе	<b>13</b>
<b>Глава 2.</b> <b>Здоровый образ жизни</b>	<b>13</b>
2.1. <i>(Занятие 6).</i> Режим дня	<b>13</b>
2.2. <i>(Занятие 7).</i> Закаливание организма	<b>15</b>
2.3. <i>(Занятие 8).</i> Физическая культура и качества личности	<b>19</b>
<b>Глава 3.</b> <b>Физическое совершенствование</b>	<b>22</b>
3.1. <i>(Занятие 9-10).</i> Утренняя гимнастика. Физкультминутки	<b>22</b>
3.2. <i>(Занятие 11-16).</i> Развитие двигательных качеств человека	<b>29</b>
<i>(Занятие 17-18).</i> Самостоятельная работа.	<b>45</b>
<b>Глава 4.</b> <b>История развития видов спорта</b>	<b>46</b>
<i>(Занятие 19).</i> Баскетбол/ Волейбол/ Настольный теннис/ Футбол/ Шахматы	<b>46</b>
<i>(Занятие 20).</i> Тестирование по видам спорта	
<i>(Занятие 21).</i> Промежуточная, итоговая аттестация	<b>46</b>

## Занятие 1

### Глава 1.

### Знания о физической культуре

#### 1.1. Физическая культура в современном обществе

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура — часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний о физическом и интеллектуальном развитии человека. Она вобрала в себя многовековой опыт физической подготовки человека, его развития и управления своими физическими и психическими способностями, заложенными природой. Неотъемлемая часть физической культуры — развитие и укрепление моральных, нравственных начал человека, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности.

Вы уже изучали историю развития физической культуры и потому знаете, что от уровня развития физической культуры в обществе зависит состояние здоровья населения, трудоспособность и возможность применения своих талантов в труде и творчестве. Вы также знаете, что уже в Древней Греции и Древнем Риме людей обучали физическим упражнениям с раннего детства, стремились воспитывать здоровое поколение. Сегодня физическим воспитанием молодого поколения занимаются в числе прочих и образовательные учреждения. Их главная задача — укрепление здоровья и закаливание организма, гармоничное всестороннее развитие физических и психических качеств человека, обеспечение высокого уровня его работоспособности и творческого долголетия. Специалисты считают, что для выполнения этих целей каждый человек должен получать не менее пяти часов физической нагрузки в неделю.

Из предшествующего курса физической культуры вы знаете о роли мирового спорта в объединении людей. Вы, наверное, помните, что история международных спортивных игр насчитывает тысячи лет и берёт начало в одном из очагов современной культуры человечества — Древней Греции. В предыдущих классах вы изучали историю зарождения, развития и возобновления Олимпийских игр. В своём нынешнем виде это масштабное явление существует с прошлого века и продолжает активно развиваться. Программа Олимпийских игр менялась на протяжении всего периода своего существования. В неё добавляются виды спорта, имеющие наибольшую популярность в мире. Отдельно проводятся зимние и летние Олимпийские игры, те и другие — один раз в четыре года. Зимние Олимпийские игры проходят не в тот же год, что и летние, а с интервалом в два года. Каждую из стран — участниц

соревнований представляет сборная команда спортсменов, выступающих в различных видах спорта.

***Вопросы и задания:***

1. Объясните, в чём смысл физического воспитания.
2. Сформулируйте определение понятия «физическая культура».