

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

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Глава 1.</b><br><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><br><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><br><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> . <i>Самостоятельная работа.</i>                                      | <b>45</b> |
| <b>Глава 4.</b><br><b>История развития видов спорта</b>                                      | <b>46</b> |
| <i>(Занятие 19)</i> . Баскетбол/ Волейбол/ Настольный теннис/<br>Футбол/ Шахматы             | <b>46</b> |
| <i>(Занятие 20)</i> . Тестирование по видам спорта   |           |
| <i>(Занятие 21)</i> . <i>Промежуточная, итоговая аттестация</i>                              | <b>46</b> |

## Занятие 2

### 1.1. Виды спорта зимних Олимпийских игр

В программу зимних Олимпийских игр сегодня входят разные виды лыжного спорта, биатлон, виды спорта с использованием саней, коньков, командные спортивные игры на льду.

Бобслей — скоростной спуск по специальным ледовым трассам на цельнометаллических управляемых санях.

Скелетон — спуск по ледяному жёлобу на санях без рулевого управления. Для управления такими санями спортсмен использует шипы на ботинках.

Саный спорт — скоростной спуск на одноместных или двухместных санях по снежной трассе. В отличие от бобслея и скелетона спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперёд. Управление санями производится с помощью изменения положения тела.

Конькобежный спорт — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолеть определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Длина дистанции от 500 м до 3 км. Одна из форм конькобежного спорта — шорт-трек — скоростной бег нескольких спортсменов на коньках по короткой ледяной дорожке длиной 111,12 м.



Бобслей



Скелетон



Саный спорт



Конькобежный спорт

Фигурное катание — вид спорта, в котором спортсмен (или пара спортсменов) на коньках на льду соревнуется с другими спортсменами (или парами), выполняя под музыку различные элементы скольжения в сочетании с вращениями, прыжками, шагами, поддержка ми. Существует мужское и женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы.

Биатлон — вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.

К лыжным видам спорта относится горнолыжный спорт — спуск с горных трасс на специальных лыжах. Лыжное двоеборье объединяет прыжки на лыжах с обычного или большого трамплина и гонку на лыжах.



Биатлон



Горнолыжный спорт

Лыжные гонки как самостоятельная дисциплина — соревнования по преодолению определённой дистанции на скорость на лыжах по специально подготовленной трассе. Во время гонки спортсмены передвигаются классическим либо свободным стилем. В первом случае лыжники движутся по лыжне, отталкиваясь попеременным или одновременным способом. Во втором случае лыжники могут сами выбирать способ передвижения (как правило, это коньковый ход, он быстрее ходов классического стиля).



Лыжные гонки



Фристайл

Вид лыжного спорта прыжки на лыжах с трамплина — спуск со склона на лыжах, при котором спортсмен выполняет различные акробатические упражнения, — носит название фристайл. Среди разновидностей фристайла есть такие, которые наряду с акробатическими элементами включают прыжки с трамплина и преодоление различных препятствий в виде бугров, волн, виражей.

Сноубординг — спуск с заснеженных склонов на специальном снаряде — сноуборде (доске с креплениями для ног).

Кёрлинг — командная спортивная игра на прямоугольной ледяной площадке. Участники двух команд пускают по льду специальные снаряды — тяжёлые камни цилиндрической формы с ручкой. Игроки специальными щётками подправляют движение камня.



Фигурное катание



Сноубординг

Хоккей с шайбой — спортивная игра на ледяной площадке, в которой две команды, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить гол в свои ворота. Чтобы обезопасить себя от травм и болезненных ударов, игроки надевают специальную защитную амуницию.



Кёрлинг



Хоккей с шайбой

### **Вопросы и задания:**

1. Опишите различия между бобслеем и скелетоном.
2. С помощью различных информационных ресурсов (в том числе Интернета) выясните, все ли виды спорта, входящие в программу зимних и летних Олимпийских игр, перечислены в лекции.
3. Назовите виды спорта, требующие от участника умения координировать свои действия с действиями других спортсменов.