

**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 3-4

### 1.1. Виды спорта летних Олимпийских игр

По сравнению с программой зимней Олимпиады программа летних Олимпийских игр более насыщенная. К началу XXI в. в неё вошли одиночные, парные и командные состязания. Часть соревнований проводится на воде.

Бадминтон — вид спорта, спортивная игра, в которую играют друг против друга два игрока или две команды, состоящие из двух игроков каждая. Соревнуются на площадке, разделённой пополам сеткой. Игра заключается в перекидывании через сетку игрового снаряда — волана — с помощью ракеток.

В теннисе два игрока либо две команды, состоящие из двух игроков каждая, встречаются на площадке, которая разделена сеткой на две равные части. С помощью ракеток они перекидывают мяч через сетку на сторону соперника.

Настольный теннис — спортивная игра, в которой два игрока или две команды, по два игрока в каждой, перекидывают мяч ракетками через сетку, разделяющую игровой стол на две половины.



Бадминтон



Теннис



Снаряды для игры в бадминтон



Снаряды для игры в настольный теннис (слева) и обычный теннис

Из видов единоборства в программу Олимпийских игр входят борьба, бокс, дзюдо, тхеквондо.

Борьба — вид спорта, известный с глубокой древности. Это единоборство двух спортсменов без использования оружия, в котором запрещена ударная техника.

В боксе спортсмены наносят удары кулаками в специальных перчатках.

Дзюдо — вид единоборства родом из Японии. Спортсмены борются без использования оружия, босиком, находясь на татами — специальном мате. Они применяют броски через спину, через плечо и бедро, подножки, подсечки, подхваты. В дзюдо много болевых приёмов.



Бокс



Дзюдо

Тхэквондо — вид единоборства, который происходит от корейского искусства самообороны без применения оружия. Удары выполняются руками и ногами.

Фехтование — поединок, в котором пара спортсменов состязается в умении владеть холодным оружием. Задача каждого — нанести укол противнику и защитить от уколов себя.



Тхэквондо



Фехтование

Тяжёлая атлетика — вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в поднимании штанги. Лёгкая атлетика включает в себя состязания в нескольких видах спорта — беге (бег на короткие дистанции, эстафета, марафон, кроссовый бег), спортивной ходьбе, прыжках в длину и в высоту, метании спортивных снарядов (копья, молота, диска) и в толкании ядра.



Тяжёлая атлетика



Бег





Прыжки в длину



Толкание ядра

В числе олимпийских видов спорта представлены и соревнования в прыжках на батуте.

В спортивной гимнастике спортсмены соревнуются в упражнениях на гимнастических снарядах (бревне, брусьях, коне, кольцах, перекладине), в вольных упражнениях и в прыжках с опорой на гимнастический снаряд.

В художественной гимнастике участники состязаний выполняют гимнастические и танцевальные упражнения без предметов и с предметами (лентой, мячом, скакалкой, обручем, булавами) под музыку.



Спортивная гимнастика



Художественная гимнастика

Велосипедный спорт — это на самом деле несколько различных видов спорта с использованием велосипеда — гонки по шоссе, по горной и пересечённой местности, фигурная езда, командные игры.

В различных видах конного спорта спортсмены состязаются в искусстве управлять лошадью, сидя на ней верхом, в прыжках через препятствия, в выполнении акробатических упражнений верхом, а также в гонках на конных упряжках.

На Олимпийских играх спортсмены соревнуются в стрельбе пулями из винтовок, пистолетов и гладкоствольных ружей и в стрельбе из лука стрелами.

В программе Олимпийских игр присутствуют и многоборья — соревнования, в которых спортсмены состязаются сразу в нескольких видах спорта.

В современном пятиборье (пентатлоне) участники соревнуются в преодолении препятствий верхом на лошади, в фехтовании, стрельбе, беге и плавании. Триатлон включает в себя плавание, гонку на велосипедах и бег на длинную дистанцию.



Велосипедный спорт



Конный спорт



Стрельба



Стрельба из лука

Из водных видов спорта в состав Олимпийских игр включены академическая гребля (гребля на лодках), гребля на байдарках и каноэ, разные виды парусного спорта (соревнования на лодках и судах с парусом), а также плавание на разные дистанции, прыжки в воду с трамплина и с вышки с выполнением акробатических элементов, синхронное плавание и водное поло.



Академическая гребля



Парусная регата





Плавание



Гребля на каноэ

Синхронное плавание — это состязание в художественном плавании под музыку. В соревнованиях спортсмены выступают по одному или в группах.



Прыжки в воду



Синхронное плавание

Водное поло — спортивная игра на воде с мячом, в которой две команды стараются забить гол в ворота соперника.



Водное поло



Футбол

В программу Олимпийских игр входит несколько командных спортивных игр, проводимых на специальных игровых полях или

площадках. Среди них три вида спорта, пользующиеся наибольшей популярностью в мире, — футбол, волейбол и баскетбол.



Волейбол

Гандбол — командная игра с мячом, в которую играют на специальной площадке с двумя воротами. Мяч бросают, ловят, передают преимущественно руками. Приём, остановку и передачу мяча можно выполнять также головой, корпусом, бёдрами, коленями. Выигрывает команда, забросившая большее число мячей в ворота противника.

В бейсбол играют на поле, имеющем форму квадрата с усечённым по дуге углом. В течение матча команды несколько раз поочерёдно играют то в нападении, то в защите. Игроки нападающей команды по одному стараются с помощью особого снаряда — биты отбить мяч, подаваемый игроком защищающейся команды в определённое место на поле — «дом». Отбив мяч, игрок нападения стремится обежать малый квадрат, начерченный на поле, и вернуться в «дом». В этом случае он приносит своей команде очко. Защищающаяся команда старается как можно скорее поймать отбитый мяч и «осалить» бегуна, прежде чем он обежит полный квадрат. Тогда игрок нападения выбывает из участия в раунде и не зарабатывает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.



Гандбол





Хоккей на траве — спортивная командная игра с мячом, в которую играют на поле специальными клюшками. Как и в хоккее на льду, игрокам (кроме вратаря) запрещено играть руками или ногами. Цель игры — забить как можно больше голов в ворота соперника.

Перечень видов спорта летних Олимпийских игр периодически пересматривается, отражая интерес общества к тому или иному виду. Бейсбол — наглядный пример того, как программа Олимпийских игр постепенно меняется. В течение XX в. соревнования по бейсболу проводились на Олимпиаде регулярно как показательные выступления. В 1986 г. бейсбол был включён в программу летних Олимпийских игр, а через 20 лет исключён из-за недостаточного интереса к нему в мире. Вместе с тем ранее исключённые из программы виды спорта, например регби и гольф, вновь возвращаются на Олимпийские игры.



Баскетбол



Хоккей на траве

### ***Вопросы и задания:***

1. Назовите виды спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр.
2. Назовите спортивные дисциплины, входящие в триатлон и в современное пятиборье.
3. Объясните значение понятия «многоборье».
4. Назовите черты сходства между хоккеем с шайбой и хоккеем с мячом.