

**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 5**

### **1.1. Основные направления физического воспитания в современном обществе**

В современном физическом воспитании выделяют три основных направления — общее физическое воспитание, физическое воспитание с профессиональной направленностью и физическое воспитание со спортивной направленностью.

Общим физическим воспитанием занимаются детские сады, школы и спортивно-оздоровительные секции для детей, подростков и взрослых. Их главная цель — укрепление здоровья и поддержание работоспособности человека. Общее физическое воспитание ориентировано на гармоничное развитие всех двигательных качеств человека (силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений). В школе в процессе общего физического воспитания ученики получают обязательный минимум физической подготовки, который необходим для нормальной жизнедеятельности и помогает в выборе подходящего вида спорта и будущей профессии. Физическим воспитанием с профессиональной направленностью занимаются училища, колледжи, высшие учебные заведения и Вооружённые Силы Российской Федерации. В процессе этого вида физического воспитания человек получает знания, навыки и умения, которые необходимы ему в конкретном виде трудовой или военной деятельности. Для этого подбираются комплексы физических упражнений различной направленности, в наибольшей степени соответствующие настоящей или будущей профессии. Физическое воспитание со спортивной направленностью — это физическое воспитание спортсменов. Его цель — подготовить человека к высоким достижениям в избранном виде спорта.

#### ***Вопросы и задания***

1. Подготовьте презентацию о направлениях физического воспитания в современном обществе. Используйте дополнительные источники информации.