

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

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.