

[www.cdfdc.narod.ru](http://www.cdfdc.narod.ru)

*« Правильное физическое элементарное образование должно подготовить каждого человека к тому, чтобы он не гнушался никакой работы, не страшился никакого напряжения сил.»*

*И. Песталоцци.*

**Физическая культура** - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

**Спорт** – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

# *Виды физической культуры*



*ЛЫЖИ*

*гимнастика*

*Легкая атлетика*

*Спортивные игры*





**Лыжные гонки**, вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах.



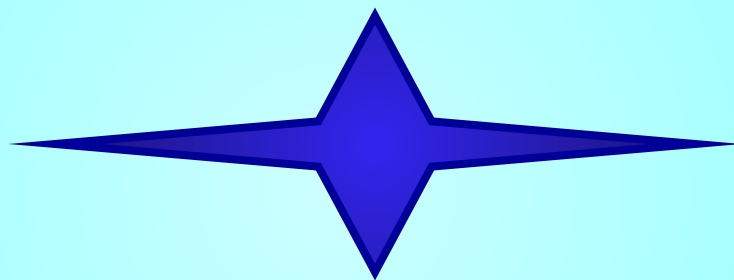
**Биатлон** – зимнее двоеборье, состоящее из лыжных гонок с оружием на установленные дистанции дистанции стрельбы по мишеням из малокалиберной винтовки.





# Лыжное двоеборье,

*вид спорта, включающий прыжки с трамплина и лыжные гонки.*



# Фристайл –

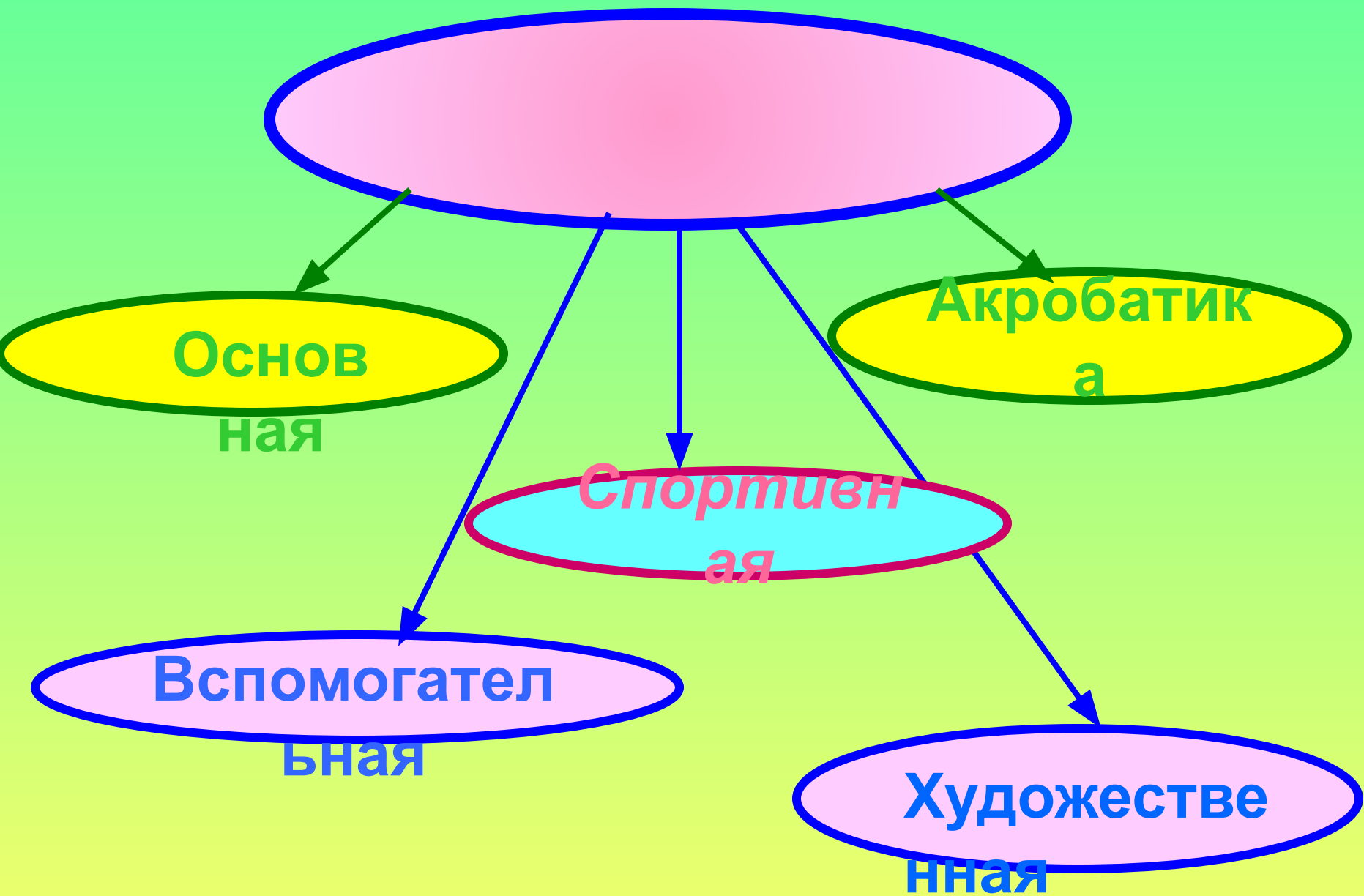
*горнолыжное многоборье, в состав которого входят лыжный балет, воздушная акробатика и могул.*



# Горнолыжный спорт,

*представляет собой спуск с гор на лыжах по специальным трассам и объединяет ныне такие спортивные дисциплины, как слалом, гигантский слалом, скоростной спуск, а также горнолыжное двоеборье.*









***Спортивная гимнастика*** представляет собой многоборный вид спорта, содержание которого составляют упражнения на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки.



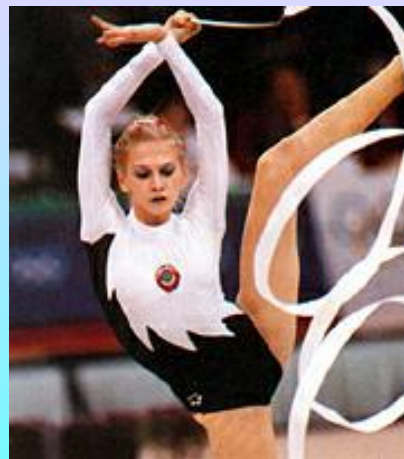
***Акробатика*** имеет те же задачи и направленность, что и спортивная гимнастика. Специфическими упражнениями акробатики являются кувырки, перекаты, перевороты, мосты, стойки и пирамиды.



**является таким видом гимнастики, в котором применяются как специальные упражнения, так и общеразвивающие, акробатические упражнения.**



**В ней широко применяются мячи, обручи, шарфы, флаги, ленты, скакалки и другие предметы. Отличительной особенностью художественной гимнастики является ее тесная связь с музыкой и танцами.**



# *Легкая атлетика*

```
graph LR; A[Легкая атлетика] --> B[Бег]; A --> C[Спортивная ходьба]; A --> D[Метание]; A --> E[Прыжки];
```

*Бег*

*Спортивная ходьба*

*Метание*

*Прыжки*

# Бег

с барьерами и  
препятствиями



эстафетный

по пересеченной местности

на короткие, средние и длинные  
дистанции



марафон

# Метание

диска

гранаты

молота

копья

толкание  
ядра





**В ВЫСОТУ**



**В ВЫСОТУ С ШЕСТОМ**

**В ДЛИНУ С МЕСТА, С РАЗБЕГА,**  
**ТРОЙНОЙ**



**К спортивным играм относятся игры, имеющие все характерные признаки спорта; они требуют подготовки и спортивного совершенствования играющих.**





# Футбол,

спортивная игра на травяном поле, в которой две противоборствующие команды ( 11 человек ), используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела ( кроме рук ) стремятся забить его в ворота соперника и не пропустить в свои.



# Американский

спортивная командная игра с овальным мячом на прямоугольной площадке, разделенной на 20 равных отрезков, в командах по 11 человек.

Цель игры – приземлить мяч за лицевую линию ворот (6 очков), попасть в створ ворот с игры (3 очка ), со штрафного (1 очко). Разрешены силовые приемы. Футболисты имеют защитное снаряжение.







# Волейбол -

командный вид спорта: две команды по шесть игроков ведут игру на площадке размерами 18 x 9 м.

**Задача игроков:** в соответствии с правилами направлять мяч над сеткой и приземлять его на стороне соперника или заставлять соперника совершать ошибки.

## Пляжный

представляет собой игру двух команд — по два игрока каждая — на песчаной игровой площадке, разделенной сеткой.

## волейбол



# Баскетбол -

это игра двух команд каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель обеих команд – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, отбивать, бросать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения правил по баскетболу.

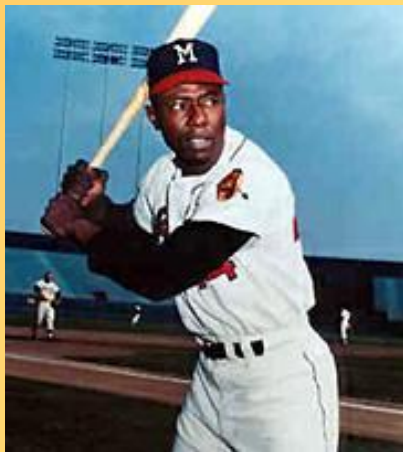


# Теннис,

спортивная игра с мячом и ракеткой на специальной площадке – корте, разделенном посередине сеткой.

Ударами ракетки мяч посылается через сетку на половину соперника т. о., чтобы тот не смог вернуть мяч обратно.





## Бейсбол,

спортивная игра с мячом и битой, в которой две команды ( по 9 человек ) поочередно выполняют определенные правила атакующие и защитные действия.



Игроки атакующей команды по очереди, стоя у базы, отбивают битой посланный к ним мяч и во время его полета перебегают от одной базы к другой, защищающиеся стремятся поймать мяч и попасть им в перебегающего противника. Команды соревнуются за право подачи мяча и перебежки, чтобы, перебежав на одну базу, получить очко.



## Гандбол,

командная спортивная игра, в процессе которой две противоборствующие команды стремятся забросить в ворота соперника большее количество мячей и не пропустить в свои ( по 7 человек ).



# Хоккей,

спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои ( 5 игроков ).



## Хоккей с мячом, разновидность хоккея.

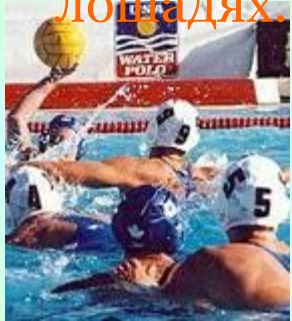


Хоккей на траве, спортивная игра на травяном поле, в которой две противоборствующие команды ( по 11 человек ) за счет передач мяча партнеру клюшками стремится забить его в ворота соперника.



**Боулинг**, спортивная игра в шары, разновидность кеглей, сущность заключается в катании шаров по специальной деревянной дорожке с целью сбить установленные в виде треугольника 10 кеглей.

**Конное поло**, командная спортивная игра на поле с деревянным мячом и клюшками, верхом на лошадях.

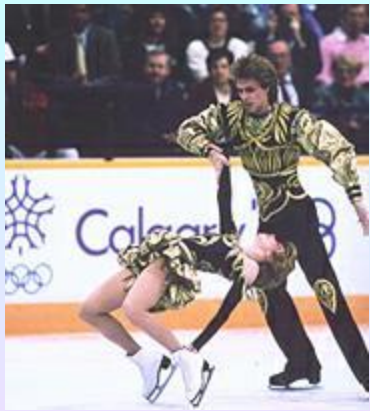


**Водное поло**, командная спортивная игра в воде, в процессе которой спортсмены двух команд стремятся забросить мяч в ворота соперника и не пропустить в свои (7 человек).

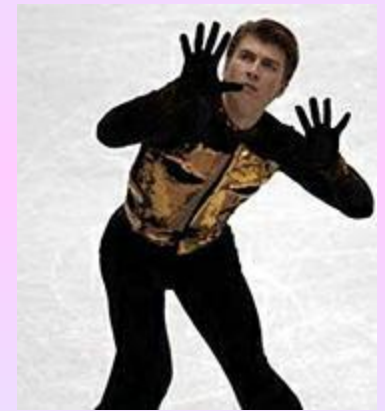
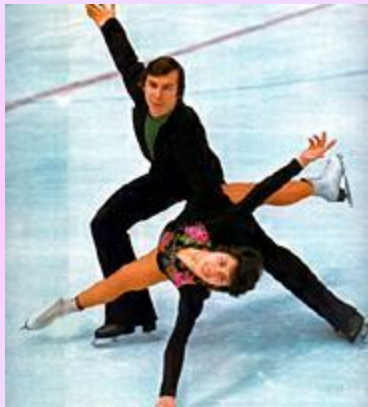
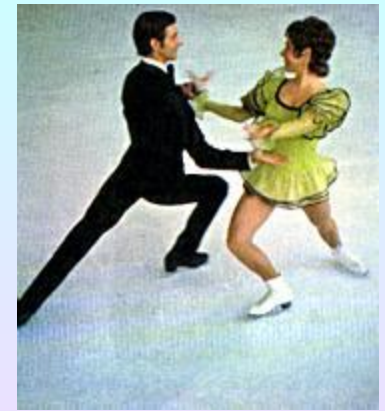
**Гольф**, спортивная игра с мячом и клюшками на естественном поле, участники которой стремятся прогнать мяч, минимальным числом ударов загнать его в каждую из лунок поля.



**Городки**, русская народная спортивная игра. Выбивание палками с определенных расстояний из города пяти городков, составленных в виде различных фигур.



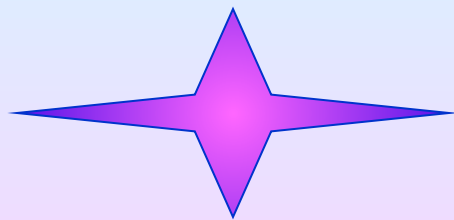
**Фигурное**  
вид конькобежного  
**катание,**  
спорта, основу  
которого составляют  
движения спортсмена  
с переменами  
направления  
скольжения,  
вращениями и  
прыжками.



**Включает в себя одиночное  
катание, парное и  
спортивные танцы.**

# *Скоростной бег на*

***КОНЬКАХ** – вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.*





**Плавание**, вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м. в бассейне.



**Синхронное плавание**, выполнение в воде различных фигур под музыку. Участвуют только женщины.



**Прыжки в воду**, вид спорта, включающий выполнение прыжков с трамплина с разнообразными вращениями и входом в воду головой или ногами.







**Водно – моторный спорт**, *технический вид спорта, включающий скоростные соревнования и туризм на моторных судах.*



**Серфинг**, *вид водного спорта, соревнования на скорость, дальность передвижения по большим прибойным волнам на специальной пробковой или пенопластовой доске, стоя, без креплений.*



**Парусный спорт**, *гонки на парусных судах.*





**Гребля академическая,**  
вид гребного спорта,  
включающий гонки на  
академических судах.



**Гребля слалом,** вид гребного спорта,  
включающий гонки по бурному потоку  
воды через установленные ворота.



**Подводный спорт,** скоростное  
плавание на различные дистанции,  
ныряние, туризм и охота под водой с  
применением специального  
снаряжения.



**Конный спорт,**  
соревнования в  
различных видах езды  
и упражнениях на  
лошади.



**Ездовой спорт,** гонки на  
собачьих упряжках.



**Велосипедный**  
**спорт,** вид спорта, в  
котором спортсменам  
необходимо как можно  
быстрее проходить  
дистанцию на велосипедах.





**Автомобильный спорт,**  
соревнования на гоночных,  
спортивных, серийных автомобилях.

**Мотоспорт,** вид включающий  
мотоциклетный кросс, шоссейные  
гонки.



**Парашютный спорт,** вид  
авиационного спорта, прыжки с  
парашютом с летательных аппаратов на  
точность приземления.



**Сноубординг**, вид горнолыжного спорта, спуск по снежному склону, а также выполнение акробатических элементов на специальной полуовальной трассе – полутрубе.

**Скелетон**, спуск по ледяному желобу на двухполозевых санях на укрепленной раме.



**Скейтбординг**, катание на роликовой доске с преодолением препятствий и выполнением сложных фигур.



## Тяжелая атлетика,

*соревнования в поднятии  
тяжестей в различных весовых  
категориях*



## Бокс –

*спортивное  
единоборство,  
кулачный бой  
двух  
спортсменов,  
проводимый на  
ринге.*



**Вольная борьба**



Дзюдо, *вид спортивного  
единоборства, в котором наряду с  
бросками разрешены болевые и  
удушающие приемы.*



**Индивидуальные виды спорта** – плавание, легкая атлетика, гимнастика – формируют характер, укрепляют самодисциплину, выдержку и способствуют гармоническому развитию всей мускулатуры тела, укрепляют здоровье ,