

« 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



```
graph TD; A[Виды физической культуры] --> B[лыжи]; A --> C[гимнастика]; A --> D[Легкая атлетика]; A --> E[Спортивные игры]; B --> C; C --> D; D --> E; E --> B;
```

лыжи

гимнастика

Легкая атлетика

Спортивные игры





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



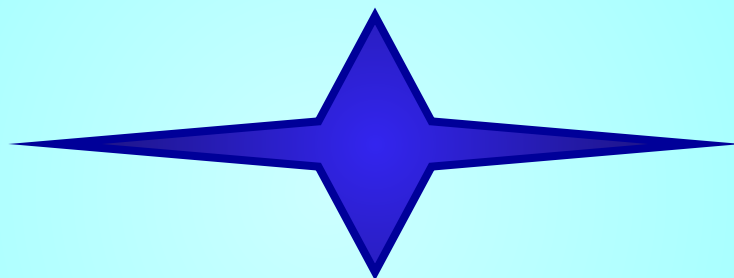
Биатлон – зимнее двоеборье, состоящее из лыжных гонок с оружием на установленные дистанции дистанции стрельбы по мишеням из малокалиберной винтовки.





Лыжное двоеборье,

вид спорта, включающий прыжки с трамплина и лыжные гонки.



Фристайл –

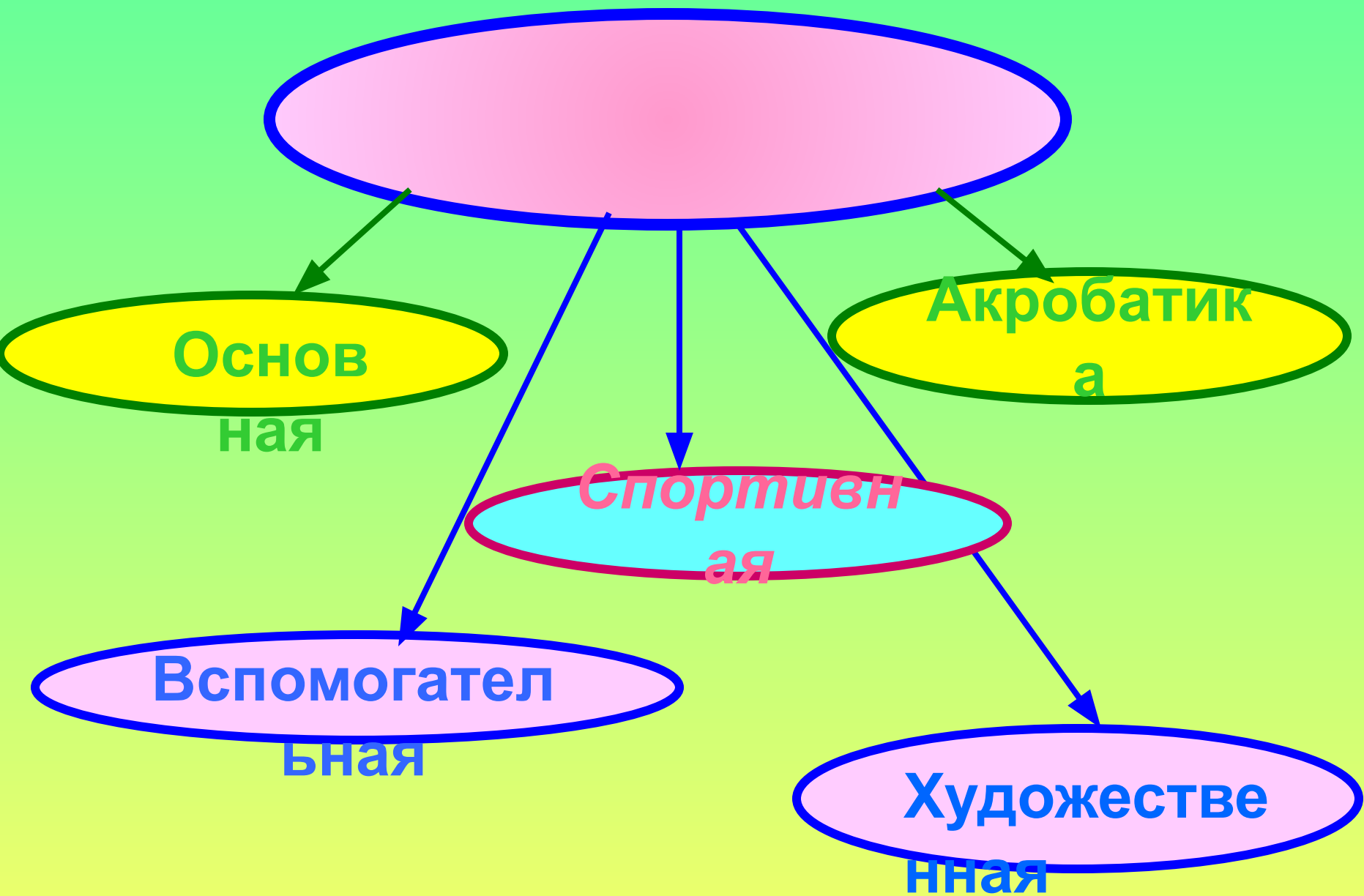
горнолыжное многоборье, в состав которого входят лыжный балет, воздушная акробатика и могул.



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.



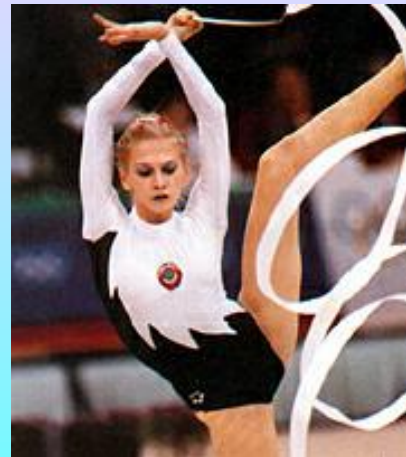
Акробатика имеет те же задачи и направленность, что и спортивная гимнастика. Специфическими упражнениями акробатики являются кувырки, перекаты, перевороты, мосты, стойки и пирамиды.



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 -

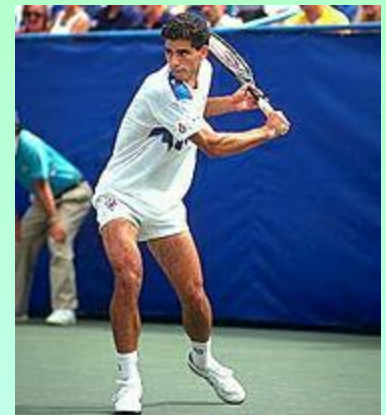
это игра двух команд каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель обеих команд – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, отбивать, бросать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения правил по баскетболу.

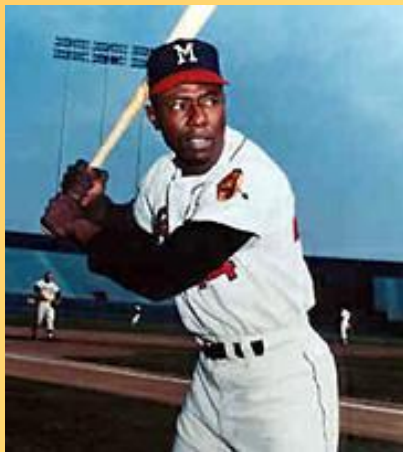


Теннис,

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.

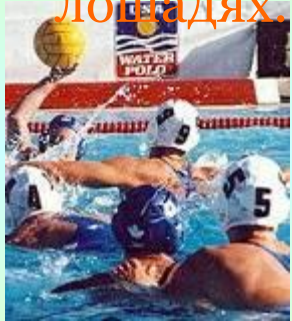


Хоккей на траве, спортивная игра на травяном поле, в которой две противоборствующие команды (по 11 человек) за счет передач мяча партнеру клюшками стремится забить его в ворота соперника.



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.

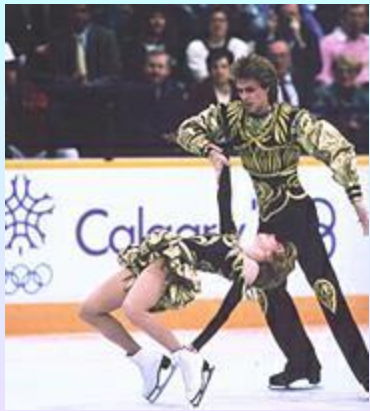


Водное поло, командная спортивная игра в воде, в процессе которой спортсмены двух команд стремятся забросить мяч в ворота соперника и не пропустить в свои (7 человек).

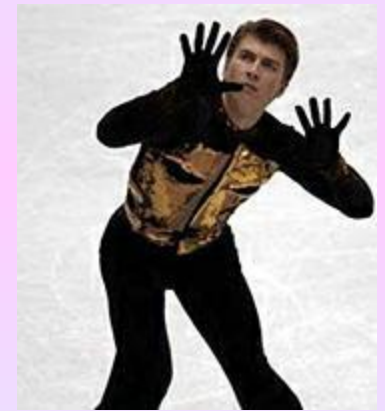
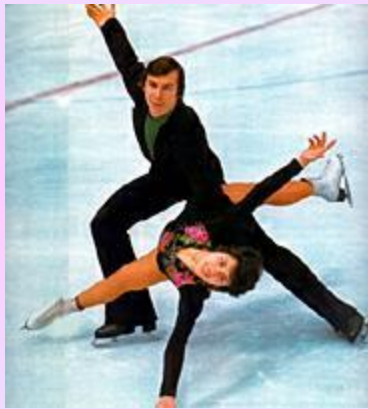
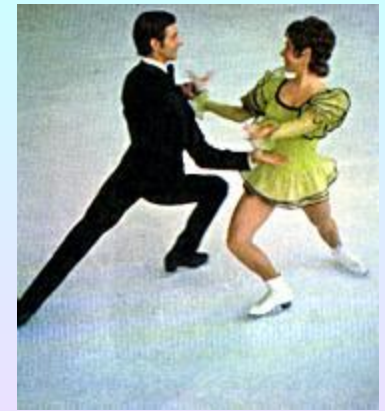
Гольф, спортивная игра с мячом и клюшками на естественном поле, участники которой стремятся прогнать мяч, минимальным числом ударов загнать его в каждую из лунок поля.



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



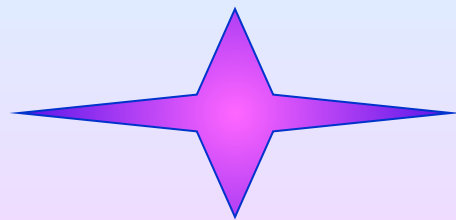
Фигурное
вид конькобежного
катание,
спорта, основу
которого составляют
движения спортсмена
с переменами
направления
скольжения,
вращениями и
прыжками.



**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.





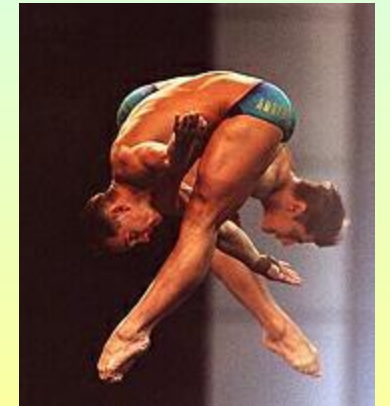
Плавание, вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м. в бассейне.



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.



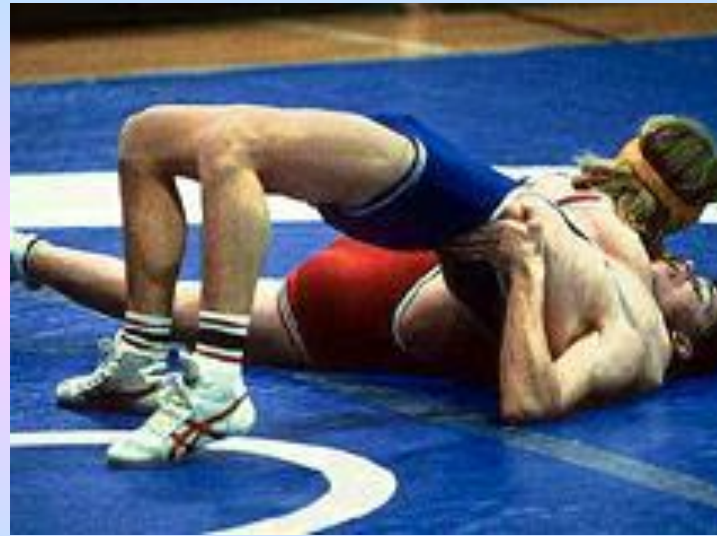
Тяжелая атлетика,

*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 ,