

Дисциплины

Физическая
культура
и спорт

Элективные
дисциплины
по физической
культуре и
спорту

ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Лекционные занятия – 10 часов.

Зачет: теоретическое тестирование (ЭИОС).

Самостоятельная работа – 62 часа (электронная среда).

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Практические занятия – 10/10 часов (2 зачета).

Зачет: по итогам функционального тестирования.

Самостоятельная работа – 308 часов (электронная среда).

ЛЕКЦИЯ

Историография
физической культуры.

Социокультурное
развитие личности.

Вопросы

1. Историография ФК.

Системы ФК зарубежных стран.

2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

3. Компоненты физической культуры.

4. Олимпийское движение.



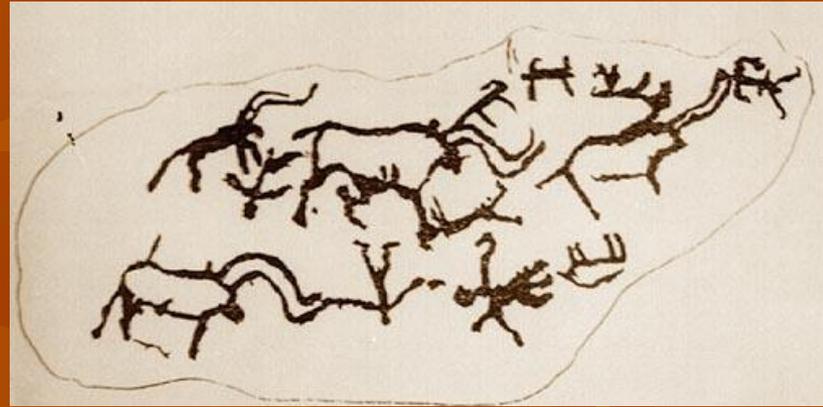
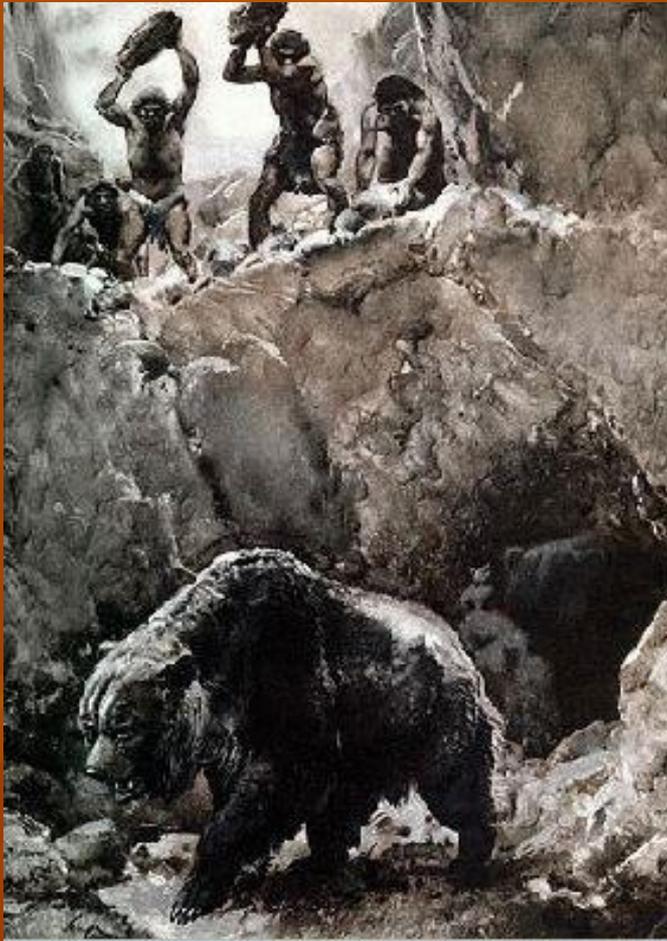
I Историография
физической культуры

ЦЕЛЬ

**физической культуры -
положительное воздействие
на жизненно важные функции
организма человека.**

ФК первобытного строя характерно следующее:

создание ФУ, т.е. начало обособления их от добывания материальных благ, необходимого для существования людей.



В развитии ФК дважды наблюдался качественный скачок:

- в период появления охоты на крупных животных;
- в период разложения первобытного строя.



Ценности ФК принадлежали всему обществу.
ФК носила бесклассовый характер.

В период первобытного строя можно говорить лишь об элементарной ФК, т.е. о её зачатках.

ФУ выполняли исключительно прикладную функцию, будучи максимально приближены к трудовой деятельности.



Системы
физического воспитания
зарубежных стран

ПЕРСИЯ

Воспитание направленно на развитие 3-х физических качеств: быстроты, силы, душевной бодрости (от 7 до 16 лет).



Культивировались:

📌 стрельба из лука;

📌 метание копья;

📌 верховая езда с охотой;

📌 езда на колеснице;

📌 борьба;

📌 бег;

📌 предмет нравственного воспитания.

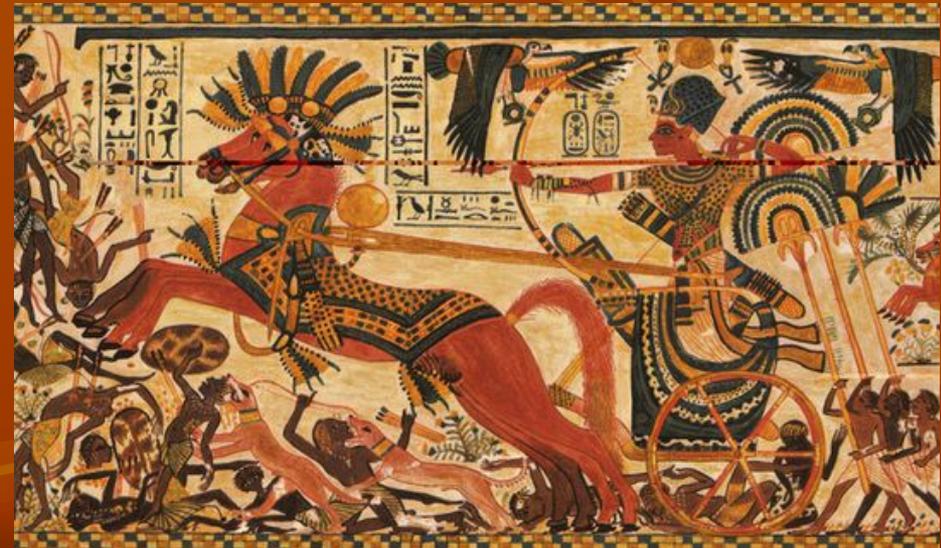


Персидская боевая колесница

ЕГИПЕТ

Средства ФК:

- фехтование;
- бои на мечах;
- борьба;
- плавание;
- гребля;
- состязания на палицах;
- езда на колесницах;



Медицинская школа «Дом жизни»



ТАНЦЫ



ИГРЫ В МЯЧ

ДРЕВНИЙ РИМ

ФК носила преимущественно военно-прикладной характер.

С *16-17 лет* вступали в армию.

Военно-физическая подготовка отличалась своим совершенством.

Взрослые воины использовали как средства подготовки: бои на мечах;

упражнения с применением чучел;

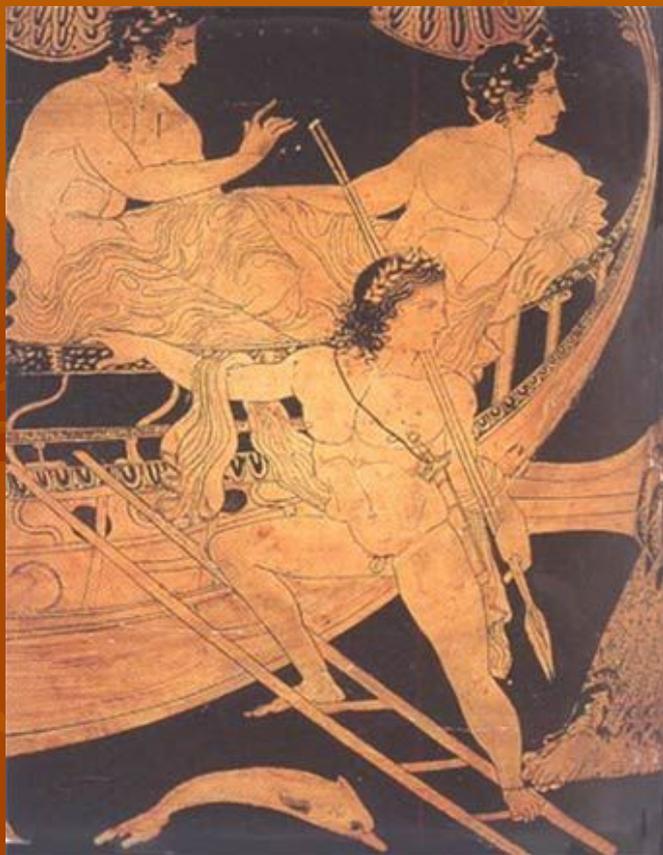
боевые упражнения с палками;

обучение прыжкам при нанесении удара (в 3-и приема);

метание специальных свинцовых шаров.

ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ

Расцвет физической культуры
5-4 вв до н.э.



СПАРТА

Идеал – выносливый
и мужественный воин.

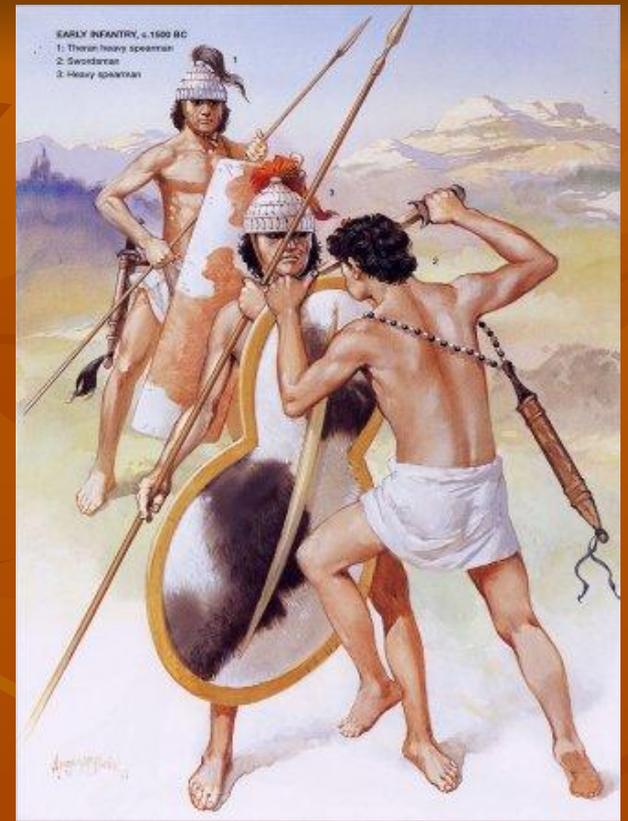
С 7 лет мальчики

воспитывались в общественных
домах.

С 15 до 20 лет – группа *эйренов*.

Средства ФК: пентатлон;

«спартанская гимнастика».



С 20-го возраста

– группа *эфебов*.

Систематическое военное
обучение продолжалось

до 30 лет.



АФИНЫ

Идеал – гармонично развитый
в физическом и умственном
отношении человек.

Образована система различных школ:

Музыкальные - с 7 до 15 лет.

Палестры - с 12 до 16 лет.

С 16 лет поступали в гимназии.

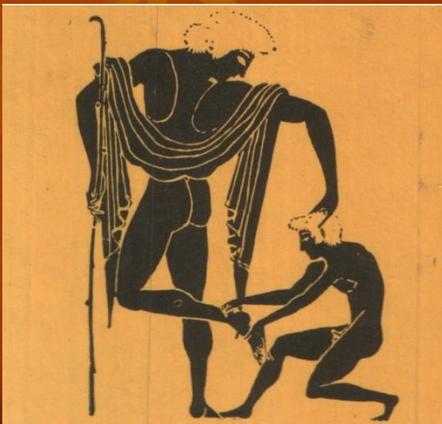
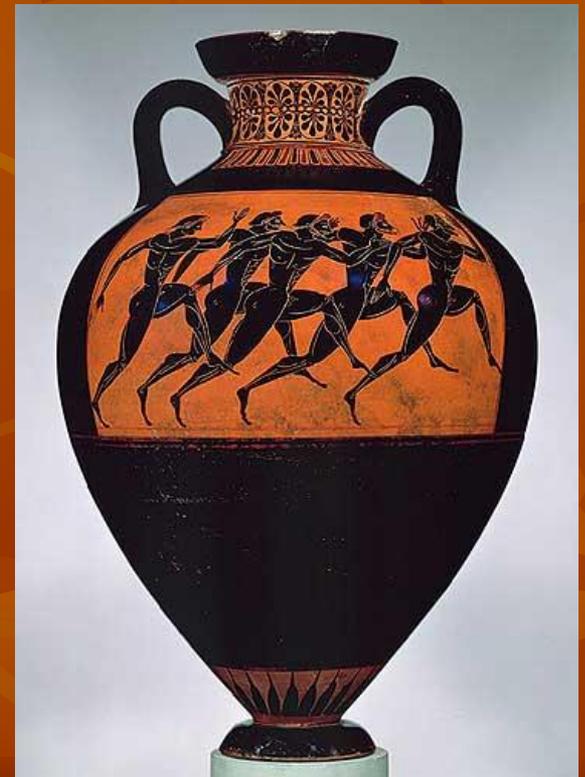
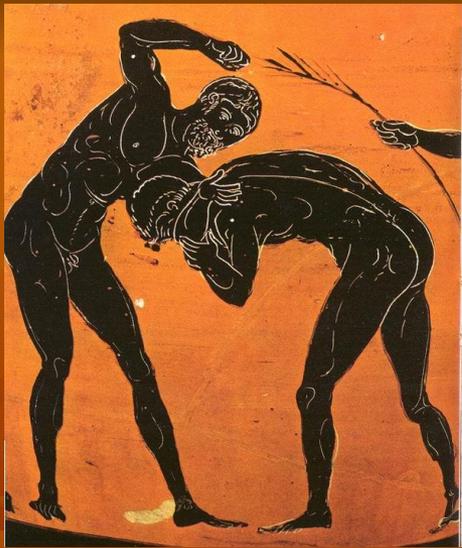
Античная гимнастика:

палестрика

панкратион

орхестрика

игры.



КИТАЙ

Четкая система физического воспитания
с философской и морально-этической базой.

Заповедь воинского искусства:

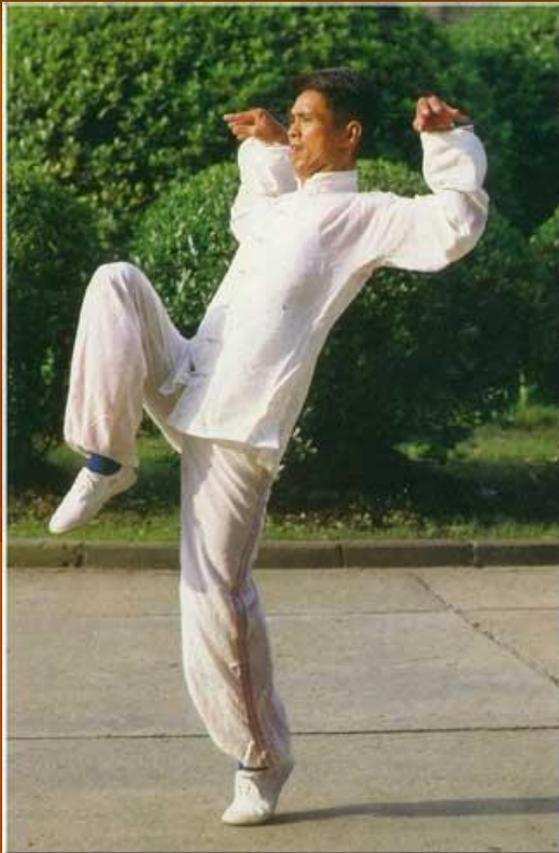
«Мастер УШУ

**никогда не нападает первым,
он лишь возвращает назад зло,
которое исходит от противника»**

Самобытная ветвь УШУ это продолжительные стили:

Стили образа и формы
«звериные» стили:

орла,
обезьяны,
богомола.



Школа Пьяного ушу

Шаолиньская школа

(монах-боец, стиль «длинный кулак»)

Основатель системы БОДХИДХАРМА (Дамо)
с 527 г н.э.

Обучение длилось 12-15 лет.

7 рангов старшинства.

Изучение базисных стоек.

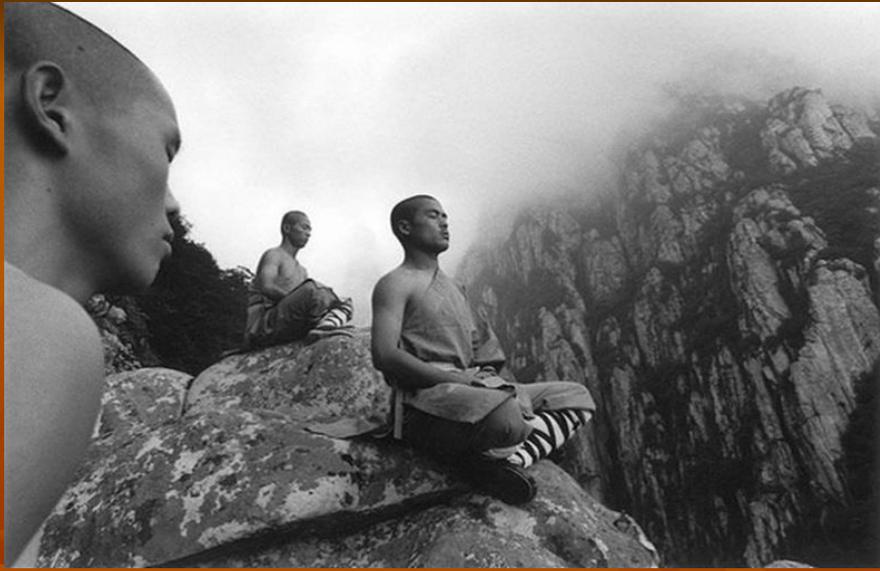


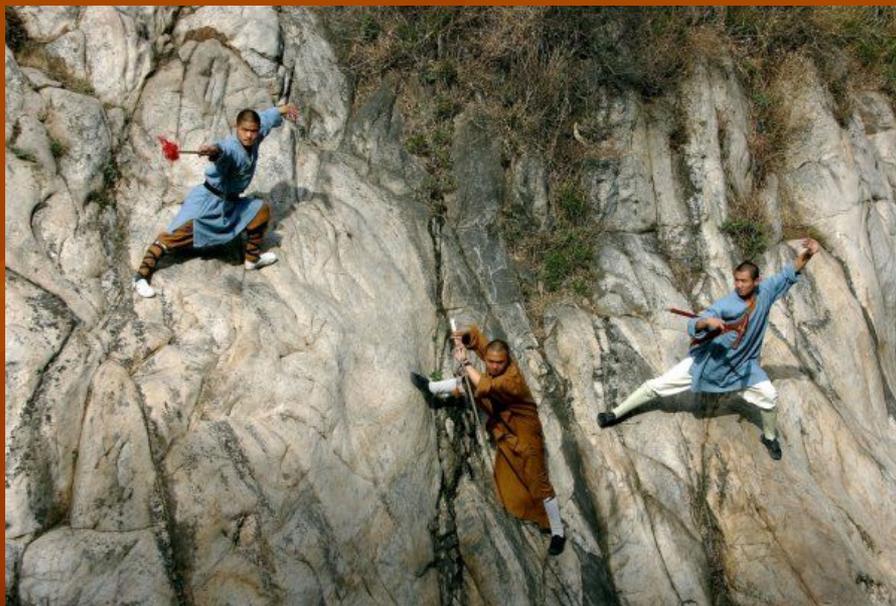
Биологически активные точки.

Суставная гимнастика.

Точечное касание.

Дыхательная гимнастика для
контроля жизненной энергии.



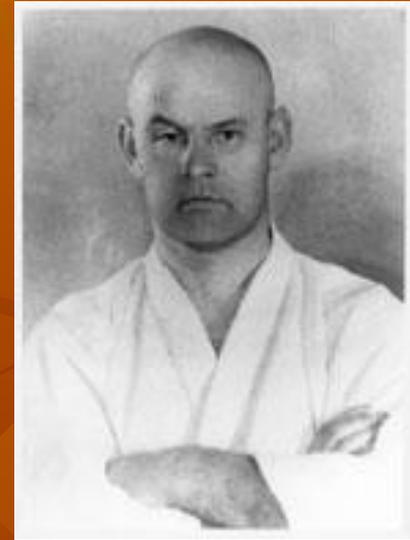


РОССИЯ

Развитие джиу-джитсу в 1920-е годы

Родоначальник дзюдо

Василий Ощепкин



НКВД – **самоз** – прикладная техника самозащиты.

1938 г. – борьба вольного стиля. 1947 г. – **самбо**.

1978 г – постановление «...о культивировании каратэ как вида спорта в СССР».

1984 г. – «О запрещении обучения каратэ в спортобществах».

1989 г. – Всесоюзная ассоциация боевых искусств (ВАБИ).

II Физическая культура

часть общечеловеческой

культуры

Представляет совокупность материальных и духовных ценностей:

К материальным ценностям относятся:

- спортивные сооружения;



- спортивный инвентарь;

- спецоборудование;

- спортивная экипировка;

- медицинское обеспечение.



К духовным ценностям относятся:

А) соответствующая информация;

-Б) разнообразные виды спорта;



-В) игры;



Г) комплексы физических упражнений;

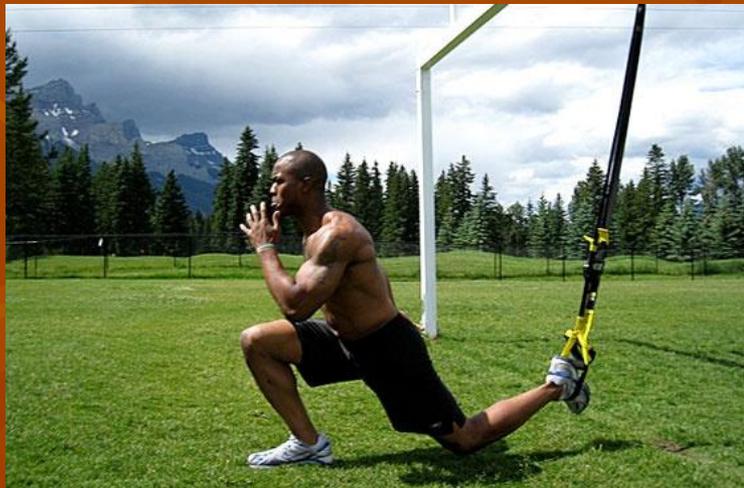


Утренняя гигиеническая гимнастика



Производственная гимнастика

Упражнения для отдельных мышечных групп



Упражнения для беременных



Д) этические и моральные нормы:

- правила, нормы поведения;
- корпоративная честь;
- соблюдение правил соревнований и традиций в отдельном виде спорта;





- внешний вид.

Спортивная гимнастика



Художественная гимнастика



Спортивная аэробика

III Компоненты

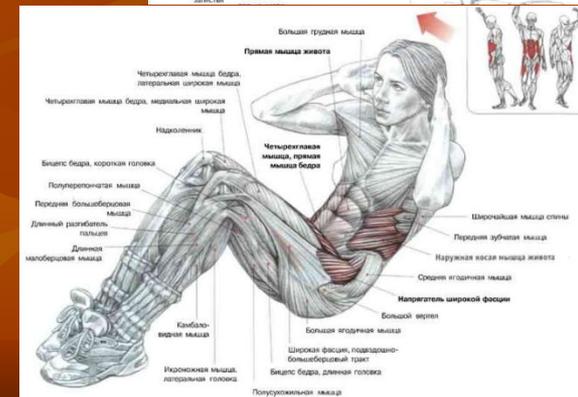
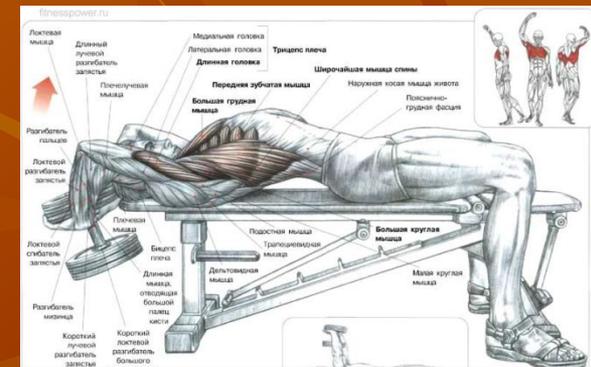
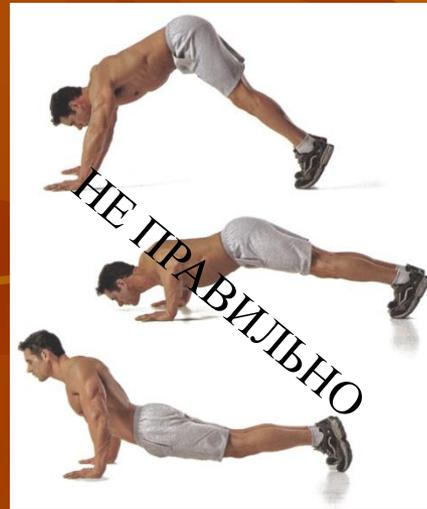
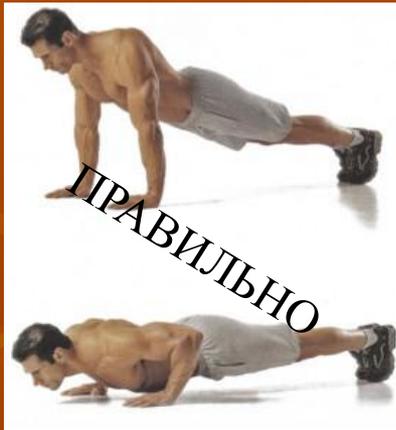
физической культуры

1) **Физическое воспитание** - организованный процесс воздействия на человека посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и естественных сил природы с целью формирования таких качеств и приобретения таких знаний, умений и навыков, которые отвечают требованиям общества и интересам личности.



Школа движений:

А) система гимнастических упражнений, и правила их выполнения;



Б) система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве.

В) «школа» мяча.



2) Физическая подготовка - это вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

3) Физическое развитие – биологический процесс. Возрастная ступенчатость.

4) Профессионально-прикладная ФК . Она подразделяется на собственно-профессионально-прикладную и военно-прикладную. Создает предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы.



Военно-прикладная ФК



Офисная гимнастика



5) Оздоровительно-реабилитационная ФК

Физические упражнения используются как средства лечения и восстановления функций организма.

Лечебная физическая культура (ЛФК).

Режимы ЛФК:

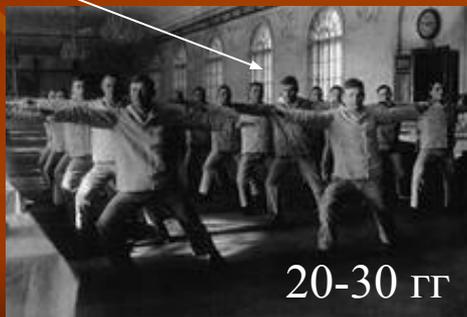
□ щадящий;



□ тонизирующий;



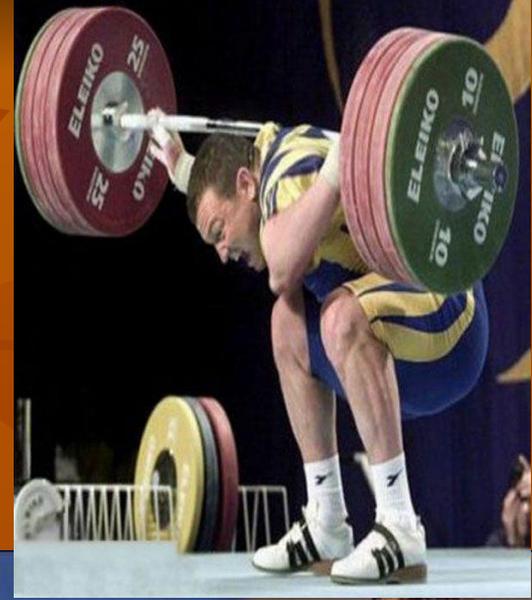
□ тренирующий.





FEELS.RU

barmaley





б) Фоновые виды ФК

Под этим условным названием объединены так называемые гигиеническая физическая культура, включенная в рамки повседневного быта, и рекреативная физическая культура, представленная в режиме расширенного отдыха (активный туризм, охота).



Физкультпауза



Черлидинг



Туризм

