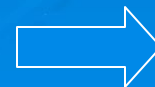
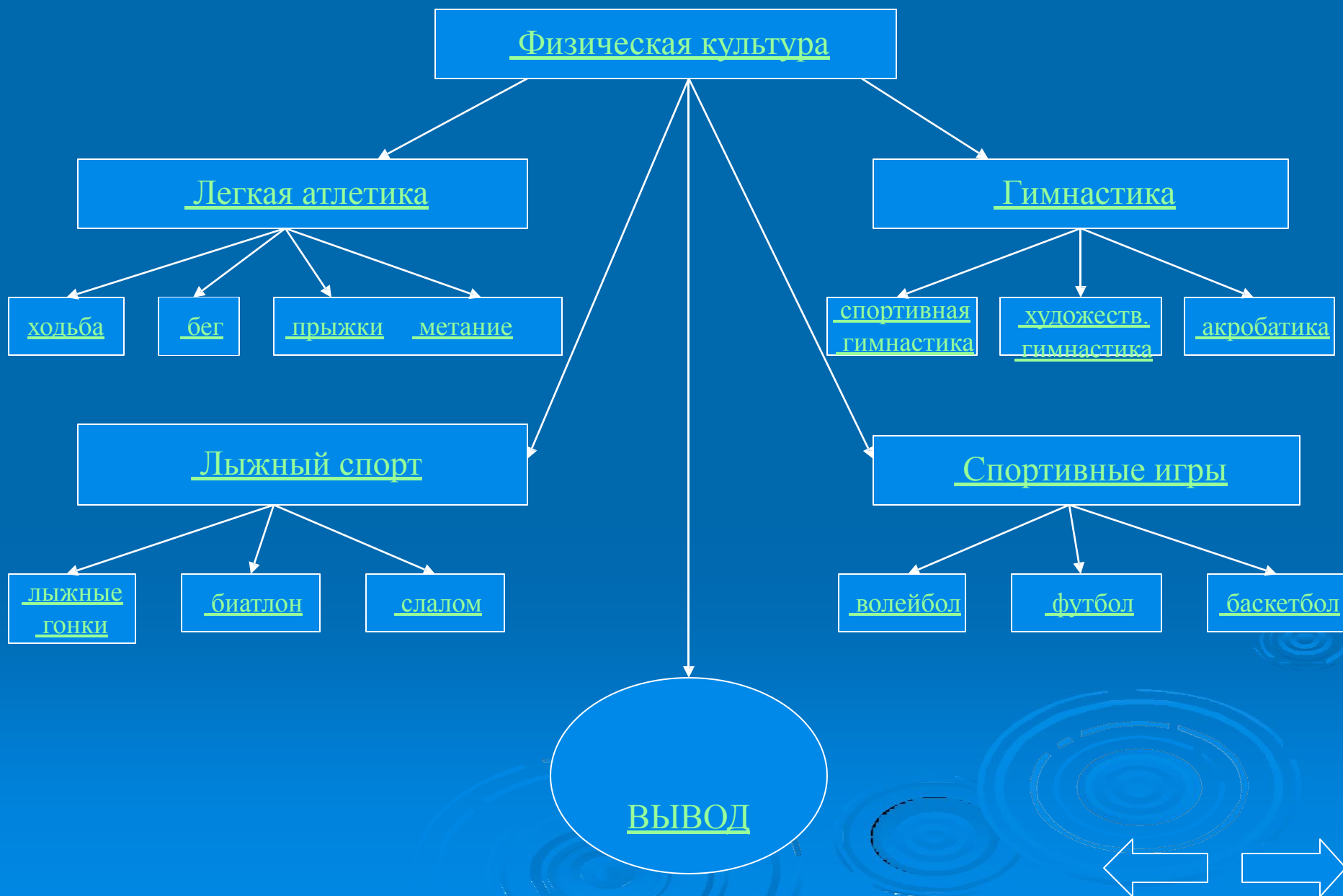


«Физическая культура»

учитель по физической культуре
Чиркова Елена Владимировна



МЕНЮ



Физическая культура

— часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.



Л ёгкая атлетика

— совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная техника виды (прыжки и метания), борьба, пробеги (бег по пересечённой местности).



Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр.

Гимнастика

– это система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др



С портивные игры

- это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения в процессе противоборства определённой цели спортивным снарядом (обычно им является мяч спортивный, целью — ворота, площадка и т. п. соперников. Большинство спорт. игр представляет собой комплексы естественных движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары и т.п.), выполняемые игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу.



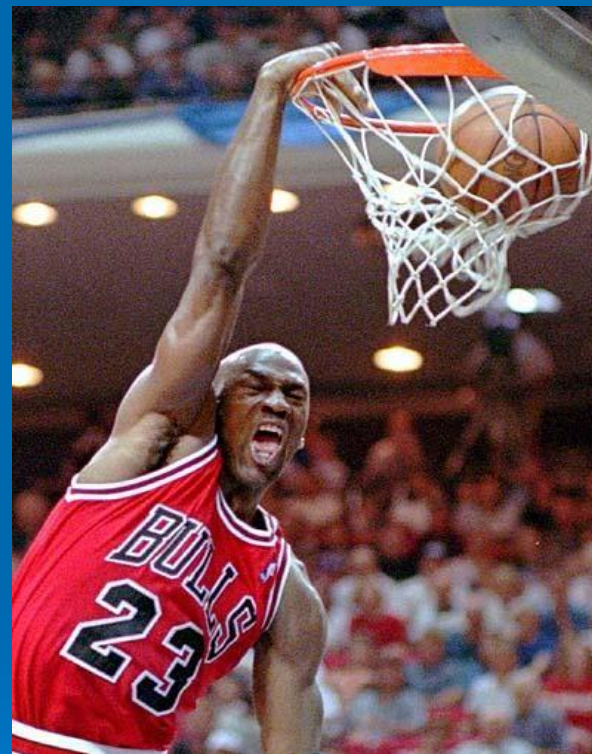
Футбол

- (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, в которой спортсмены, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёрам ногами или любой др. частью тела, кроме рук, стараются забить его в ворота соперника наибольшее количество раз в установленное время.



Баскетбол

- (от англ. basket и ball — командная спортивная игра, в которой мяч бросить руками мяч в подвешенную корзину.



В olleyбол

- (англ. volley ball, от volley — отбивать на лету и ball — мяч), командная спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Игроки одной команды, используя не более трёх ударов любой частью тела выше пояса, направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в её границах или был отбит "противником" с нарушением правил игры.



Л ыжный спорт

- это олимпийский вид спорта, включающий в себя несколько дисциплин. Лыжный спорт включает в себя: лыжные гонки, а также прыжки с трамплина, лыжное двоеборье и горнолыжный спорт.



ВЫВОД



Оздоровительный эффект занятий физкультурой связан прежде всего с повышением возможности организма усваивать кислород, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина в крови, снижением артериального давления, частоты сердечных сокращений и т.д.

Физкульт – Привет! Физкульт – Ура!
Будь здоров! Всегда всегда!