

Вопросы



1. Сколько раз в неделю нужно выполнять упражнения на развитие силы?
2. Что является основным условием для развития силовых способностей?

Задания



1. Оцените свою силу по таблице 29.
2. Попробуйте сделать вместе с партнёром упражнения, которые предлагается делать в парах.

Быстрота

§ 30

Быстрота — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Для развития быстроты движений необходимо соблюдать следующие условия: двигательные действия выполнять с максимальной скоростью; техника этих действий должна быть хорошо освоена; продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления.

Упражнения для развития быстроты движений

1. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног.
2. Бег на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью: обычный бег, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, двигаясь боком

скрестным шагом, приставными шагами, спиной вперёд, бег по лестнице. После каждой пробежки — отдых 1—2 мин.

3. Старты из различных положений (из упоров присев, лёжа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) (рис. 142) и пробежка до 10 м. После каждого старта — отдых 30 с. После 8 стартов — отдых 2—3 мин.

4. И. п. — о. с., руки к груди, сжаты в кулаки. Выпрямление и сгибание рук (бокс). Отдых 1 мин после 16 «ударов».

5. С расстояния 2—3 м от стены броски мяча в быстром темпе одной и двумя руками и ловля двумя руками из и. п. — стойка ноги врозь лицом к стене, стоя на коленях, из седа ноги врозь, лёжа на животе. После 12—16 бросков — перерыв до 1 мин.

6. С расстояния 1,5—2 м от стены удары мяча ногами в быстром темпе. Перерыв до 1 мин после 15—20 с выполнения упражнения.

7. Упражнения 5 и 6 выполнить с партнёром.

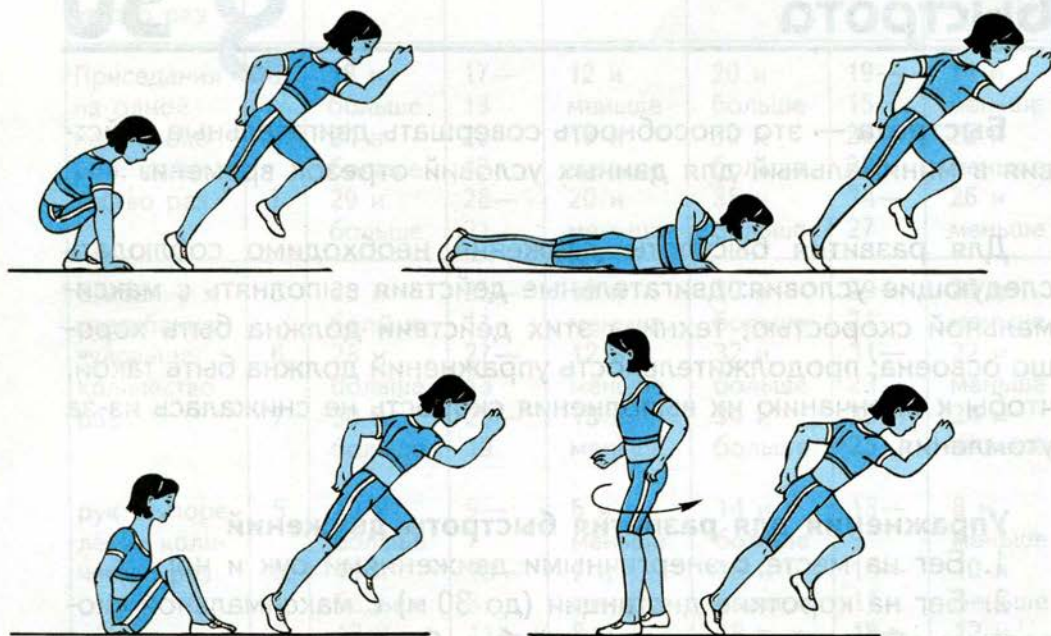


Рис. 142

Варианты: расстояние между партнёрами 4—6 м, после передачи мяча присесть, встать, повернуться кругом, сделать мах ногой вперёд, назад, в сторону, хлопки руками под ногой, за спиной, попрыгать.

8. Бег в парах. Партнёр, бегущий впереди, ускоряется и подтягивает за руку находящегося сзади партнёра. Партнёр, бегущий сзади, создаёт небольшое сопротивление. После бега до 30 м — перерыв 2—3 мин.

Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

К таким упражнениям относятся прыжки и метания. Они развивают скоростно-силовые способности.

1. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, в длину, в высоту, со скакалкой, с высоты, через препятствия.

- После освоения прыжков можно взять в руки гантели (до 1 кг) или набивной мяч. После выполнения 20—40 прыжков — отдых 2 мин.

2. Многоскоки с ноги на ногу, на двух, на одной (левой и правой). После выполнения 10—12 многоскоков — отдых 2 мин.

3. Толкание, метание и броски мячей двумя и одной рукой: вперёд, назад, в стороны.

- Эти упражнения удобнее выполнять с партнёром или у стены с набивным мячом (1—2 кг), серии по 5—6 мин разнообразных движений, с игровыми мячами (баскетбольным, гандбольным и др.), серии до 10 мин.

4. В парах. Прыжки ноги врозь (согнув) через партнёра, опираясь на него (партнёр стоит в упоре на коленях).



Проверьте себя

Оценить свою быстроту движений можно по таблице 30.

**Проверьте свою быстроту
и скоростно-силовые способности**

Оценки Конт- рольные упражне- ния	Класс	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно
Бег 30 м, с	5	5,2 и меньше	5,3— 6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2— 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2— 6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1— 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1— 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0— 5,9	6,0 и больше
Передача в стену и лов- ля мяча за 10 с с 2 м, ко- личество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6—5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7—6	5 и меньше
	7	8 и больше	7—6	5 и меньше	9 и больше	8—7	6 и меньше
Бег 60 м, с	5	10,4 и меньше	10,5— 11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1— 11,2	11,3 и больше
	6	10,3 и меньше	10,4— 11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9— 11,1	11,2 и больше
	7	9,8 и меньше	9,9— 11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5— 11,0	11,1 и больше
Прыжки в длину с места, см	5	155 и больше	154— 110	109 и меньше	170 и больше	169— 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164— 120	119 и меньше	180 и больше	179— 130	129 и меньше
	7	185 и больше	184— 124	123 и меньше	185 и больше	184— 135	134 и меньше

Оценки Контрольные упражнения	Класс	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Прыжки в длину с разбега, см	5	300 и больше	229—220	219 и меньше	340 и больше	339—260	259 и меньше
	6	330 и больше	329—230	229 и меньше	360 и больше	359—270	269 и меньше
	7	350 и больше	349—240	239 и меньше	380 и больше	379—280	279 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега, м	5	21 и больше	20—14	13 и меньше	34 и больше	33—20	19 и меньше
	6	23 и больше	22—15	14 и меньше	36 и больше	35—21	20 и меньше
	7	26 и больше	25—16	15 и меньше	39 и больше	38—22	21 и меньше

Вопросы



1. Какие упражнения одновременно развивают силу и быстроту?
2. Какие условия необходимо соблюдать для развития быстроты движений?

Задания



1. Оцените свои быстроту и скоростно-силовые способности по таблице 30.
2. Попробуйте сделать вместе с партнёром упражнения, которые предлагается делать в парах.

§ 31

Выносливость

Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

Для развития различных видов выносливости необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления; воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления; повторять упражнения или игры после полного восстановления.

Наиболее распространёнными средствами развития общей выносливости являются продолжительный бег, передвижение на лыжах, велосипеде, плавание. Эти виды упражнений называют циклическими за непрерывно повторяющиеся движения. Регулярно используя эти средства, легко проследить за объёмом (количеством) и интенсивностью нагрузки, постепенно их увеличивая. При появлении усталости, плохом самочувствии необходимо нагрузку снизить. Можно использовать подвижные и спортивные игры, различные единоборства. Однако в этих видах нагрузку самостоятельно регулировать трудно.

Упражнения для развития выносливости

1. Бег на средние и длинные дистанции. Постепенное увеличение дистанции: в медленном беге — от 400 до 1000 м, от 1000 до 3000 м; бег в среднем темпе — 200 м, ходьба — 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала ходьбы (бег — 250 м, ходьба — 150 м и т. д.).

- Рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе в 5 классе — 8—12 км; в 6 классе — 9—13 км; в 7 классе — до 2000 м.

2. Плавание. Постепенное увеличение проплывания дистанции любым стилем без остановок от 25 до 100 м.

- Рекомендуемая нагрузка в неделю: в 5 классе — 1000 м, в 6—7 классах — 1500 м.

3. Бег на лыжах. Постепенное увеличение дистанции бега до 1000 м в 5 классе, 1500 м в 6 классе и 2000 м в 7 классе.

- Рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой в неделю: в 5 классе — 12 км, в 6—7 классах — 15 км.

4. Кросс по пересечённой местности в парах или в составе группы.

5. Подвижные и спортивные игры. На площадках или в спортивном зале, играя в подвижные (салки, лапта, классики, прыжки через резинку, мяч) или спортивные игры по упрощённым правилам (баскетбол 2×2 , 3×3 ; гандбол на одни ворота, мини-футбол 3×3 , 4×4), чередуйте активные действия (прыжки, рывки, ускорения, броски, удары, финты) с активным отдыхом (бег спиной вперёд, приставными шагами, защитными действиями, выбором правильного места на площадке). Начинайте играть по 20—30 мин (2×10 , 2×15), постепенно увеличивая время игры до 40—60 мин (2×20 , 2×30). В течение недели желательно заниматься играми не менее 4—5 ч в 5 классе, 5—6 ч в 6 и 7 классах.

6. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития выносливости можно использовать:

- прыжки со скакалкой,
- элементы бокса и движения восточных единоборств,
- обычные и спортивные танцы и ритмопластические виды гимнастики (ритмическая гимнастика, шейпинг, аэробика и др.).



Проверьте себя

Оценить свою выносливость можно по таблице 31.

Проверьте свою выносливость

Оценки Контроль- ные упраж- нения	Класс	Девочки			Мальчики			
		Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	
Кросс 1500 м, мин, с	5	9,00 и меньше	9,01— 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51— 9,59	10,00 и больше	
	6	8,15 и меньше	8,16— 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41— 8,15	8,16 и больше	
	7	7,30 и меньше	7,31— 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01— 7,50	7,51 и больше	
Бег на лыжах, мин, с: 1 км	5	7,00 и меньше	7,01— 7,30	7,31— 8,10	6,30 и меньше	6,31— 7,00	7,01— 7,40	
	2 км	6	14,30 и меньше	14,31— 15,00	15,01— 15,30	14,00 и меньше	14,01— 14,30	14,31— 15,00
	2 км	7	14,00 и меньше	14,01— 14,30	14,31— 15,00	13,00 и меньше	13,01— 14,00	14,01— 14,30
Пла- вание, м, с	5	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м	
	6	1,10	50 м	25 м	1,00	50 м	25 м	
	7	1,07	50 м	25 м	0,50	50 м	25 м	

Вопросы



1. Какие средства для развития общей выносливости вы можете назвать?
2. Какие условия необходимо соблюдать для развития выносливости?

Задания

1. Проверьте свою выносливость с помощью таблицы 31.
2. Используйте подвижные и спортивные игры для развития выносливости.

Ловкость

§ 32

Ловкость — это комплекс определённых психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво.

Наличие ловкости способствует развитию таких важнейших качеств личности, как воля, решительность, инициатива, сообразительность, память, внимание и др.

Для развития ловкости необходимо освоить как можно больше разнообразных двигательных навыков, научиться использовать их в разных условиях, т. е. уметь быстро перестраивать свои двигательные действия в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, достаточно быстро ведут к утомлению, поэтому их лучше выполнять до силовых упражнений.

В процессе развития ловкости применяются необычные исходные положения, зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости или темпа движений, границ площадок и количества играющих, смена способов выполнения упражнений, изменение противодействий занимающихся при парных или групповых упражнениях, условия, повышающие проявление двигательной активности, имеющиеся двигательные навыки в подвижных, спортивных играх и единоборствах.

Упражнения для развития двигательной ловкости

Упражнения для развития ловкости рук

1. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками.
 2. Жонглирование двумя-тремя мячами.
 3. Различные движения руками с булавами, лентами, флажками, мячами.
 4. Положить камешек на согнутое предплечье. Быстро разгибая предплечье, поймать падающий камешек (рис. 143).
- Соревнование: кто больше поймает из 5 попыток правой и левой рукой.
5. Положить на тыльную сторону кисти несколько камешков. Подбросить их вверх и попытаться поймать в ладонь хватом сверху (см. рис. 143).

Варианты: подбросить вверх камешки и одновременно успеть поднять с пола 1 (2, 3, 4) камешек и поймать летящий.



Рис. 143

Упражнения для развития локомоторной ловкости

(этот вид ловкости проявляется в двигательных действиях, требующих участия мышц туловища и нижних конечностей)

1. Жонглирование мячом всеми частями тела (головой, бедром, стопой).
2. Ведение мяча одной и двумя руками.
3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой (рис. 144—150):

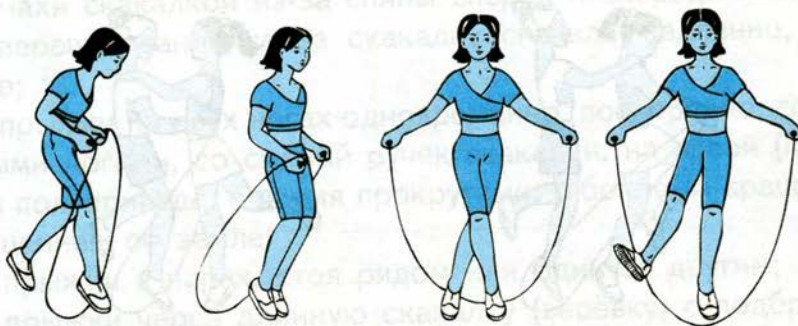


Рис. 144



Рис. 145

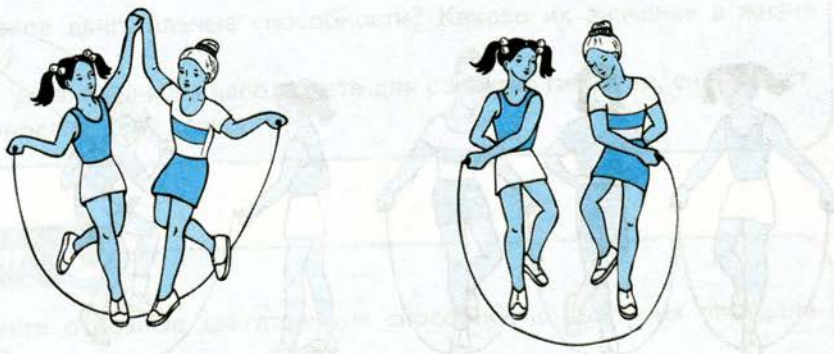


Рис. 146



Рис. 147

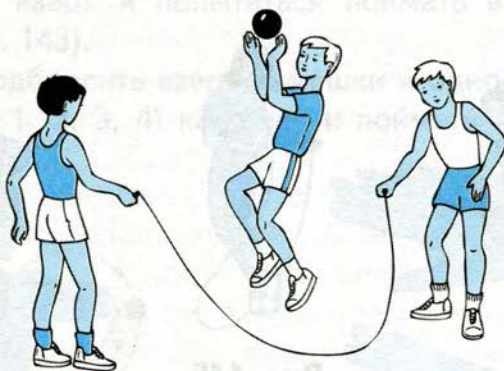


Рис. 148

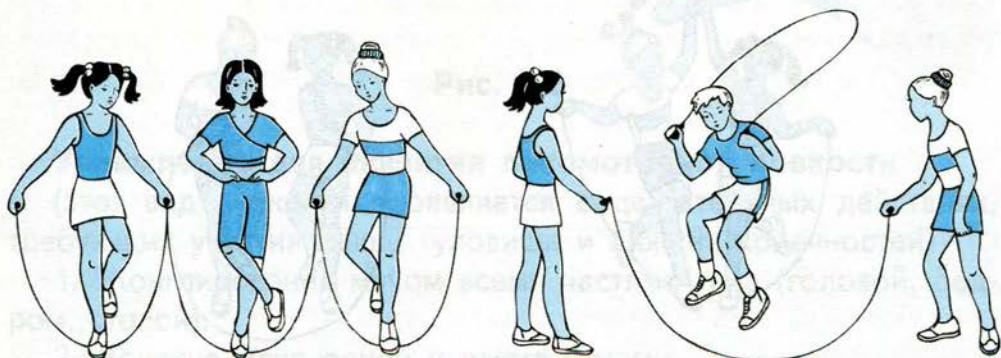


Рис. 149

Рис. 150

- 1) махи скакалкой из-за спины вперёд и спереди назад;
- 2) перешагивание через скакалку сначала медленно, затем быстро;
- 3) прыжки на двух ногах одновременно, поочередно, со скрещенными ногами, со сменой ручек скакалки, на левой (правой) ноге в полуприседе, с двумя прокрутами, с боковым вращением, с вращением по земле;
- 4) прыжки в парах, стоя рядом или один за другим;
- 5) прыжки через длинную скакалку (верёвку) с подбрасыванием, ведением, передачей мяча, через две скакалки, прыжки вдвоём, троём с выполнением различных дополнительных действий.

Свободно овладев прыжками через скакалку (верёвку), можно проводить игры «Кто придумает больше разных прыжков», «Делай, как я» и др.



Проверьте себя

Оценить свою ловкость можно по таблице 32.

Вопросы



1. Что такое двигательные способности? Каково их значение в жизни человека?
2. Какие упражнения вы используете для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости?

Задания



1. Назовите основные двигательные способности. Дайте их определения.
2. Составьте комплекс утренней гимнастики, включающий упражнения для развития гибкости, силы и ловкости.

Таблица 32

Контрольные упражнения, ч	Класс	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 3 × 10 м, с	5	10,2 и меньше	10,1— 11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0— 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0— 10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6— 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9— 9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4— 9,2	9,3 и больше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54— 36	35 и меньше	50 и больше	49— 31	30 и меньше
	6	60 и больше	59— 41	40 и меньше	55 и больше	54— 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64— 46	45 и меньше	60 и больше	59— 39	40 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3—3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6—4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	3 и меньше

Любовь человека к странствиям зародилась в глубокой древности. Древние греки и римляне путешествовали, чтобы ознакомиться с природой и культурой. Направляясь в Олимпию на Олимпийские игры, греки изучали жизнь своей страны.



Это интересно

В Средние века во время расцвета христианства и исламизма появились пилигримы — странники по святым местам. В эпоху Возрождения путешествия стали средством физического воспитания молодых людей.

В России появление туризма связано с краеведением. Петр I Великий, М. В. Ломоносов, В. Н. Татищев и другие известные российские деятели способствовали развитию краеведческого движения в стране.

Самым доступным и распространенным в нашей стране является пеший туризм. Участники проходят весь маршрут пешком. Скорость движения по равнинной местности 3,5—4 км/ч, а при



Туристы в пешем походе

движении по лесу, песку, через кустарник темп снижается. При ходьбе туловище слегка наклоняется вперёд, шаг недлинный. Ступня ставится с пятки на носок, и опорная нога полностью не выпрямляется в колене.

Туристы в пешем походе двигаются по маршруту в колонне по одному. Направляющий и замыкающий колонны — наиболее опытные туристы или взрослые. Если в группе есть слабо подготовленные дети, то их ставят в колонну через одного или двух наиболее подготовленных.

Движение по маршруту организуется по следующему режиму: 40—50 мин движения и 5—10 мин отдыха. Через 3—4 ч движения туристы останавливаются на привал. Место для привала выбирается недалеко от воды, на поляне в безопасном лесу. Палатки ставят подальше от костра, чтобы не долетели искры.



Туристы на привале

Запомните

Покидая привал, обязательно проверьте место — не осталось ли забытых вещей, мусора, потушен ли костер.

В походе надо не забывать о бережном отношении к природе. Каждое дерево — это живой организм, который рождается,

живёт, дышит, питается и размножается. Поэтому для стоек для костра и колышек для палаток не надо рубить молодые здоровые деревья. Громкая музыка и речь в походе — враги не только животных, но и растений, которые опыляются пчелами, жуками. Звуки высокой частоты не дают этим насекомым подняться в воздух. Собирая лечебные травы (душицу, мяту, зверобой), часть растений надо оставлять для их восстановления.

В зимнее время юные туристы на привале могут оставлять прикорм для птиц (крошки хлеба, семечки, крупу).

Часто в пешем походе дети натирают мозоли, случаются растяжения, порезы и другие травмы. Поэтому обязательно с собой у руководителя похода должна быть аптечка. В ней в достаточном количестве должны быть бинты, пластырь, синтомициновая эмульсия, зелёнка и другие медикаменты.

Вывихи и растяжения в основном случаются из-за плохой дисциплины в группе — побежал по скользкой тропе, поспешил спуститься с горы. Поэтому в походе следует соблюдать осторожность и слушать руководителя похода.

Вопросы



1. Почему требования к соблюдению правил личной гигиены в походных условиях выше, чем в домашних? Обоснуйте свою точку зрения.
2. Почему в пешем походе необходим тщательный уход за ногами и как он обеспечивается?
3. Почему каждому участнику похода на природу необходимо уметь оказывать первую помощь?

Задания



1. Вы собираетесь с родителями в лес за ягодами. Составьте перечень содержания индивидуальной аптечки с учётом местных природных условий. Запишите его в дневник безопасности.
2. С помощью текста параграфа, сети Интернет и медицинской литературы заполните таблицу.

Лекарственные растения	Целебные свойства растений	Правила применения в походных условиях
Крапива		
Подорожник		
Полынь		
Кипрей (иван-чай)		
Медуница		
Камыш		
Зверобой		
Мать-и-мачеха		
Шалфей		
Лопух		
Лук		

Темы рефератов

1. Значение физических качеств в жизни человека.
2. Развитие гибкости.
3. Средства и методы развития силы.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.
5. Упражнения для развития выносливости.
6. Упражнения для развития ловкости.

Примерные темы для итоговых работ за весь учебный год (7 класс)

1. Упражнения для профилактики нарушения зрения у школьников.
2. Объективные показатели самоконтроля в занятиях физической культурой.
3. Первая помощь при ушибах, ссадинах, растяжениях мышц.

4. Упражнения для освоения техники нападающего удара в волейболе.
5. Техника выполнения стойки на голове и руках (кувырок назад в полушпагат).
6. Упражнения для освоения игры вратаря в гандболе.
7. Техника спуска с гор на лыжах.
8. Техника метания малого мяча.
9. Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди.
10. Основные понятия физической культуры.

Словарь понятий

Адаптивная физическая культура — физическая культура для людей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов. Специалисты по адаптивной физической культуре проводят занятия с людьми с нарушением слуха, зрения, интеллекта или опорно-двигательного аппарата.

Допинг — сознательный приём спортсменом стимулирующего вещества либо чрезмерной дозы лекарства с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Применение допинга ведёт к ухудшению состояния здоровья спортсмена и является угрозой для его жизни. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечёт за собой дисквалификацию спортсмена.

Массовый спорт — часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

Москва — столица XXII Олимпийских игр 1980 г.

Олимпийские игры — одно из крупнейших комплексных спортивных соревнований по многим видам спорта, проводимых в разных странах и на разных континентах один раз в четыре года. Олимпийские игры проводятся отдельно по зимним и летним видам спорта.

Олимпийский чемпион — победитель Олимпийских игр в одном из видов спорта олимпийской программы. Одно из самых почётных спортивных званий.

Опорно-двигательный аппарат — костная и мышечная системы организма.

Осанка — один из основных показателей физического развития человека, способ непринуждённого удержания своего тела. Об осанке судят по форме грудной клетки, форме живота, форме спины.

Подготовка спортивного резерва — многолетний целенаправленный учебно-тренировочный процесс по видам спорта в организациях различных организационно-правовых форм, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка — вид физического воспитания, использование средств физической культуры для подготовки к избранной профессиональной деятельности.

Профессиональный спорт — часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями — регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, физической подготовленностью и самочувствием во время организованных (урок, тренировка) и самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Сочи — российский город, столица будущих зимних Олимпийских игр 2014 г.

Спорт — сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Спорт высших достижений — часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

Спортивная дисциплина — часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

Спортивная подготовка — систематический, мотивированный процесс использования специальных знаний, средств, методов и условий для повышения физических, психических и функциональных возможностей спортсмена, необходимых для участия в соревнованиях.

Спортсмен — физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

Спортсмен высокого класса — спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.

Спортсмен-любитель (физкультурник) — спортсмен, систематически занимающийся избранным видом спорта или физическими упражнениями, принимающий участие в спортивных соревнованиях на началах добровольности или выполнивший разрядные нормативы согласно требованиям Единой всероссийской спортивной классификации и (или) нормативы Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье».

Тесты для определения физической подготовленности — контрольные упражнения, с помощью которых оценивается уровень физического состояния человека.

Техника двигательного действия — наиболее рациональный и эффективный способ выполнения действия.

Техническая подготовка — степень освоения спортсменом техники вида спорта. Основные показатели техники: результативность, эффективность, стабильность, экономичность.

Тренер — физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование и осуществляющее проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

Физическая культура — часть общей культуры, область деятельности, направленная на укрепление и сохранение здоровья человека и совершенствование его двигательной активности.

Физическая подготовка — процесс воспитания физических (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и психических (воли, настойчивости, смелости и др.) качеств, укрепляющих здоровье, повышающих работоспособность. Результат физической подготовки — физическая подготовленность или уровень развития физических качеств.

Физическое воспитание — педагогический процесс, направленный на формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучение двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств.

Физическое развитие — процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни под воздействием естественных условий или использования физических упражнений.

Физкультурные мероприятия — организованные занятия граждан физической культурой.

Школьный спорт — часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в образовательных учреждениях начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.



Советуем прочитать

Бутин И. М. Лыжный спорт. — М., 2010.

Железняк Ю. Д., Кулянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства. — М., 1998.

Карпов А. Е. Школьный шахматный учебник. — М., 2009.

Малов В. И. Тайны Олимпийских игр. — М., 2009.

Малов В. И. Я познаю мир. Футбол. — М., 2009.

Савостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. — М., 2006.

Энциклопедия для детей. — Том 20. Спорт. — М., 2010.



Информационный поиск

Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации www.minstm.gov.ru

Сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации <http://www.minzdravsoc.ru/map>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

Учебное издание

Виленский Михаил Яковлевич
Туревский Илья Маркович
Торочкова Татьяна Юрьевна и др.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5—7 классы

Учебник для общеобразовательных учреждений

Руководитель центра «Стандарты» *Л. И. Льяная*

Редактор *М. В. Маслов*

Художники *Н. Д. Кондрушина, Н. П. Лобанёв, Е. М. Кузнецов*

Художественный редактор *А. Г. Иванов*

Дизайн макета *О. Г. Ивановой*

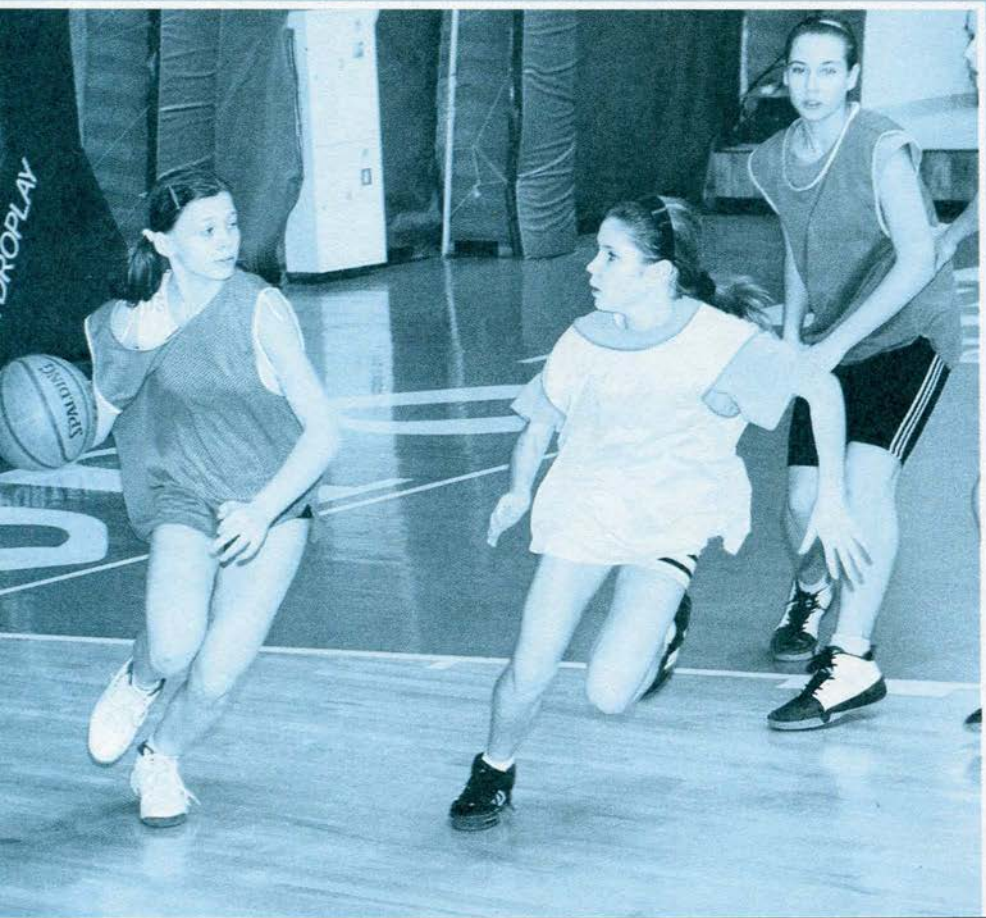
Техническое редактирование и компьютерная вёрстка *О. Н. Лариной*

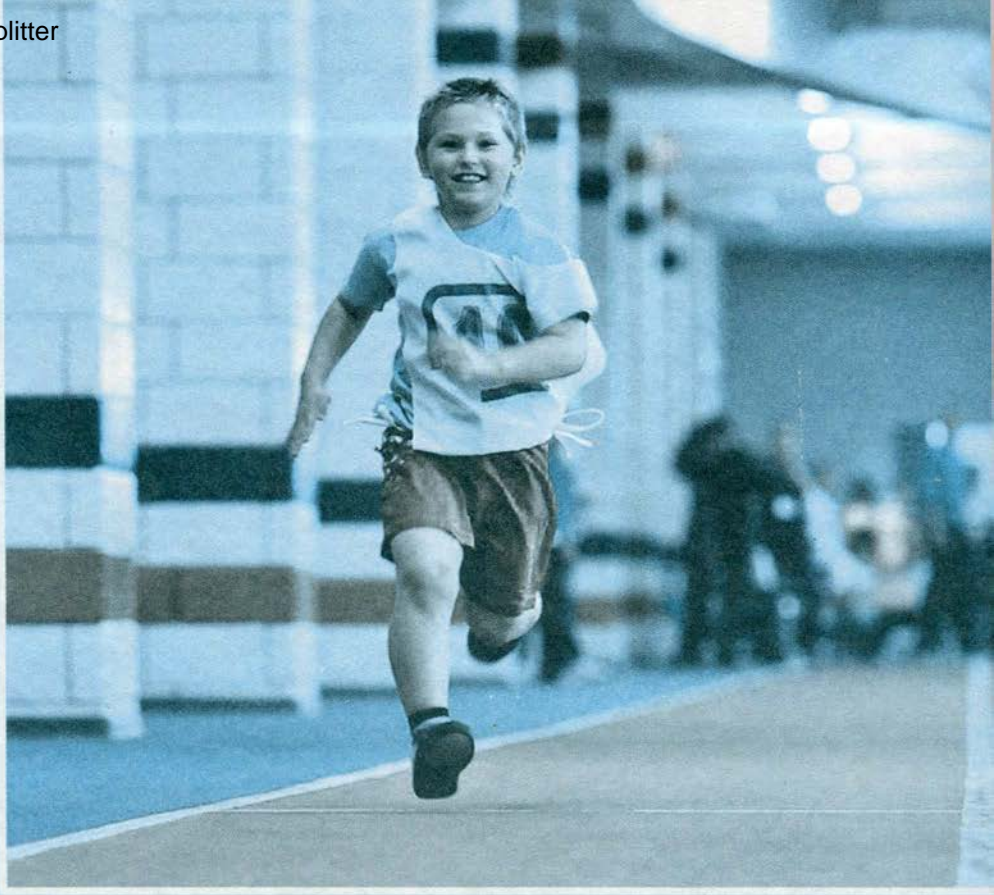
Корректор *Н. Э. Тимофеева*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.
Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 13.08.12. Формат 70×90¹/₁₆.
Бумага офсетная. Гарнитура TextBookC. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 11,49 + 0,48 форз.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 32996 (п. г.).

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение».
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных материалов в ОАО
«Смоленский полиграфический комбинат». 214020, г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1.







Физическая культура

Состав УМК «Физическая культура» для 5–7 классов
под редакцией В. И. Ляха и М. Я. Виленского

- Рабочие программы. 5–9 классы
- **Учебник. 5–7 классы**
- Методические рекомендации. 5–7 классы

5·6·7


ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ISBN 978-5-09-029648-9



9 785090 296489