**Дисциплина**

**Новые виды физкультурной спортивной деятельности (ФСД)**

Группа Ф1-20

Преподаватель: Аксенова Н.В.

Название темы: Новые виды физкультурной спортивной деятельности (ФСД)

**Теоретический блок**

Тема: Новые виды физкультурной спортивной деятельности (ФСД)

Задание;

1. Прочитать лекционный материал.

**Новые виды ФСД**

1. К современных видам спорта относятся:
2. - восточные единоборства;
3. - атлетическая гимнастика;
4. - гидроаэробика;
5. - стретчинг;
6. - йога;
7. - шейпинг;
8. - велоспорт ВМХ - кроссовый велоспорт;
9. - кинологический спорт;
10. - натурбан;
11. - пляжный волейбол;
12. - пейнтбол;
13. - роллерспорт и скэйтбординг;
14. - сноуборд;
15. - танцевальный спорт;
16. - флорбол.
17. - пауэрлифтинг;
18. - стритбол;
19. - боулинг;
20. - паркур.
21. Это только некоторые из современных видов спорта.
22. Кратко проанализируем каждый.

**Восточные единоборства** - древнейшее направление в нетрадиционных видах спорта, имеющее несколько стилей, начиная от комплекса оздоровительной гимнастики и заканчивая боевым искусством. Некоторые стили восточных единоборств включены в систему обучения в школах и некоторых вузах Китая, Японии. Восточные единоборства объединяют различные виды упражнений, которые можно выполнять с оружием и без оружия, с партнером или без него. Во всех восточных единоборствах присутствуют твердые и силовые движения, быстрота реакции, гибкость, реактивные движения. В перечне видов спорта, включенных в настоящее время в Российские государственные программы физического воспитания, имеются следующие виды восточных единоборств: айкидо; дзюдо; различные версии каратэ.

**Атлетическая гимнастика** - гениальное изобретение человечества, как построение человеческого тела, через физические упражнения с отягощениями. Новый виток популярности на данный вид спорта пришелся на ХХ век.

**Гидроаэробика** - выполнение физических упражнений в воде, является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности для лиц с различным физическим развитием и практически любого возраста. "Структура занятий, дозировки физической нагрузки, музыкальное сопровождение могут быть такими же, как при занятиях ритмической гимнастикой. Однако сопротивление воды усложняет движения, и его преодоление приводит к более быстрому, чем на суше, развитию силы, различных мышечных групп" [1; 32]. Систематическое выполнение физических упражнений в воде нормализует деятельность нервной системы, снимает излишнюю возбудимость, улучшает сон.

**Йога** - слово "йога" в переводе с древнеиндийского языка означает "союз, соединение, связь, единение, гармония". "Философы - материалисты трактуют этот термин как единение, гармонию физического и психологического состояния человека, как гармонию полного физического здоровья и духовной красоты человека. Упражнения, основанные на понимании не только физических, но и духовных, нравственных правил усовершенствования личности, - это и есть система йоги. Известно великое множество ее разновидности, разделов, упражнений. Наиболее важны для понимания на первоначальном этапе освоения йоги основные дыхательные упражнения и философская основа йоги". Йога - это не просто принятие различных замысловатых поз и расслабление, а настоящая сложная техника контроля над телом и концентрация внимания на нем.

**Стретчинг** - растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; все движения должны находиться в определенных пределах индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять "легкий стретчинг"; при положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не показывается, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнения" . Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

**Шейпинг** - эффективное средство для укрепления здоровья и совершенствования телосложения людей различного возраста. Он объединяет в себя упражнения аэробики и атлетической гимнастики. При занятиях шейпингом интенсивность физической нагрузки дозируется строго индивидуально. Для шейпинга характерен строгий врачебный контроль за состоянием физического развития и функциональной подготовленностью с помощью современной электронной аппаратуры. Получает широкое распространение среди населения.

**Велоспорт ВМХ**- кроссовый велоспорт - разновидность велокросса, осуществляемого на велосипедах специального класса (кроссовых велосипедах ВМХ). Проводится на специализированных спортивных сооружениях - крытых и открытых велодромах ВМХ. Трасса велоспорта ВМХ с комбинацией препятствий и поворотов имеет длину от 270 до 400 м. Для международных соревнований длина трассы равна 300-400 м".

**Кинологический спорт** - виды спорта, объединенные Российской лигой кинологов. Включают в себя комплексные и прикладные виды кинологического спорта. Такие как: преодоление собакой трассы с препятствиями на время и чистоту; преодоление собакой барьеров на время и чистоту; обязательные и произвольные программы упражнений под музыку со служебными и декоративными породами собак; кинологические прикладные многоборья; ездовой спорт (на лыжах, санях, нардах; тележках, повозках), гонки на собаках (буксировка). Соревнования по кинологическому спорту проводятся как в личном, так и в командном первенстве. Сооружения для кинологического спорта включают открытые сооружения (круговые беговые дорожки, спортивные и тренировочные площадки кинологического спорта) и крытые сооружения (спортивные залы), используемые комплексно для различных видов и дисциплин кинологического спорта.

**Натурбан** - скоростной спуск на санях (одноместных - для женщин и мужчин, двухместных - для мужчин) по естественному склону с намораживаемой ледяной трассой. Длина трассы, уклоны, количество виражей определяется по месту.

**Пляжный волейбол** - спортивная игра, аналогичная волейболу, осуществляемая на открытой песчаной площадке. Специфическое требование к сооружению - наличие слоя песка толщиной не менее 30 см.

**Пейнтбол** - прикладной вид спорта, командная игра, со стрельбой из специальных маркеров пневматического действия, стреляющих желатиновыми шариками с минеральным красителем. Команды игроков, стартующие со своих баз, стремятся захватить флаг противника и поразить при этом как можно больше игроков команды противника. Место проведения игры - открытая площадка с системой установленных искусственных укрытий. При упрощенных правилах игры осуществляется так же, как физкультурно-рекреационное занятие.

**Роллерспорт и скэйтбординг** - катание на роликовых коньках и роликовых досках. Роллерспорт включает, как массовые физкультурно-оздоровительные занятия, так и спортивные дисциплины: хоккей на роликовых коньках; фристайл на роликовых коньках и роликовых досках; фигурное катание на роликовых коньках; скоростной бег на роликовых коньках. Для фристайла используются специальные устройства: рампы, трамплины, раскатные горки и др. Комплексы сооружений для роликовых коньков и скейтбординга включают, в основном, сооружения двух типов: роликодромы, строящиеся в настоящее время в Москве, и скейтпарки, получившие большое распространение за рубежом. Скейтпарк - комплекс с развитым составом спортивных сооружений для роликовых коньков и скейтбординга, включающий как крытые так и открытые сооружения: площадки различных видов, дорожки, прямые наклонные трассы, наклонные изогнутые трассы. Составы сооружений различных скейтпарков, их габариты определяются по месту и варьируются в большом диапазоне.

**Сноуборд** - скольжение по естественному заснеженному склону на специальной доске (зимний Олимпийский вид спорта). Трассы сноуборда оборудуются на естественных и искусственных склонах. Параметры трасс определяются на основании требований правил соревнований с учетом местных условий.

**Танцевальный спорт** - вид спорта, основанный на исполнении определенных Европейских и Латиноамериканских танцев. Владение школой хореографии оценивается при исполнении танцевальными парами фигур, перечень которых определяется для каждого танца и класса спортсменов. Соревнования различных уровней проводятся между спортивными танцевальными парами различных классов по программам Европейских, Латиноамериканских танцев или программе 10 танцев. Тренировки и соревнования осуществляются в танцевальном зале. Соревнования высших уровней осуществляются в демонстрационном зале со стационарными зрительскими местами.

**Флорбол** - спортивная игра, аналогичная хоккею, где вместо шайбы используется специальный мяч. Основное место проведения - спортивный зал. В команде играют 5 полевых игроков и вратарь. Рекомендуемый размер игрового поля 40Ч20 м. Допускается игра в залах меньших габаритов с уменьшением числа полевых игроков. Возможно проведение игры на открытых плоскостных сооружениях.

**Пауэрлифтинг**- силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Этот вид спорта также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела.

**Стритбол**- уличный баскетбол. Появился в 50-х гг. XX века в бедных кварталах США. Две команды по три человека играют на корте размером в половину баскетбольной площадки, забивая мяч в одно и то же кольцо. В команде 4 игрока (3 основных и 1 запасной).

**Боулинг** - спортивная игра в шары, которая произошла от игры в кегли. Цель игры - сбить с помощью как можно меньшего количества пускаемых руками шаров кегли, установленные особым образом в конце безбортовой дорожки. В мире существует много разновидностей боулинга: 5-кегельный боулинг отличается от 10-кегельного не только количеством кеглей, но и, например, количеством бросков в каждом фрейме, а также различной игровой ценностью кеглей, кэндлпин-боулинг отличается, прежде всего, формой кеглей, которые напоминают свечи. Самый распространённый в мире вариант - это 10-кегельный боулинг, в котором кегли установлены в виде треугольника.

**Паркур** - искусство перемещения и преодоления препятствий. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и соревнований). Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах.

Существуют широко известные традиционные, развивающиеся виды спорта, включенные в рекомендованную общую номенклатуру новых, современных и развивающихся видов спорта:

**Бильярд** - собирательное название нескольких настольных игр с разными правилами, а также специальный стол, на котором происходит игра. Характерной особенностью всех игр на бильярде является передвижение шаров с помощью кия;

**Гольф** - спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек, пытаясь пройти отведённую дистанцию за минимальное число ударов.

2. Записать конспект лекционного материала.

3. Изучить лекционный материал

4. Прочитать дополнительную литературу по данной теме

5.Выбрать один из современных видов спорта и подробно расписать (история возникновения вида данного спорта, цель, задачи, контингент, техника выполнения, методика обучения, чемпионы).

6. Выслать на мою электронную почту выполненное задание

7. По данной теме будут выставлены оценки.

Выполненные задания прислать на электронную почту в письменном варианте до **20.12.2020 г.** [anv60.60@mail.ru](mailto:anv60.60@mail.ru)