**Преподаватель: Яблочкина Татьяна Николаевна**

**Подготовленный теоретический и практический материал отправить на эл. почту:** [schakhova.tania@yandex.ru](mailto:schakhova.tania@yandex.ru)

**Найти краткий теоретический материал:**

**Введение. Цели, задачи дисциплины. Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина.**

**Раздел 1.История физической культуры.**

Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.

Физическая культура в средние века.

Физическая культура в ранний период феодализма.

Античная гимнастика.

**Тема 1.2. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока.**

Система йоги. Система ушу.

Боевое искусство тхэквондо.

Приемы самозащиты и обезоруживания.

**Тема 1.3. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.** Немецкое гимнастическое движение.

Шведское гимнастическое направление. Сокольская система гимнастики.

Метод естественной гимнастики. Бойскаутское движение. Профессионально-прикладная физическая подготовка.