ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ

Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

19.02.10 Технология продукции общественного питания

Санкт-Петербург

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт комплекта КОС по учебной дисциплине 4
2.Спецификации и варианты оценочных средств для текущей аттестации 7
3. Спецификации и варианты оценочных средств для промежуточного контроля 8

ПАСПОРТ
комплекта КОС по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура. КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (1-6 семестр)

КОС разработаны в соответствии с:

образовательной программой СПО по специальности19.02.10 Технология продукции общественного питания

программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование элемента умений/знаний
У1	работать со справочной литературой
У2	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
У3	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
У4	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
У5	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
У6	выполнять приемы страховки и самостраховки

З1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З2	основы здорового образа жизни;
З3	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
З4	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
З5	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	*Промежу-точная аттестация*
иметь практический опыт: планирования работы структурного подразделения; **уметь:** организовать работу коллектива исполнителей; **знать:** основные приемы организации работы исполнителей; ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Задания в тестовой форме	дифференцированный зачет (1-6 семестр)
иметь практический опыт: принятия управленческих решений; **уметь:** организовать работу коллектива исполнителей; **знать:** основные приемы организации работы исполнителей; ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Задания в тестовой форме	
иметь практический опыт: принятия управленческих решений; **уметь:** организовать работу коллектива исполнителей; **знать:** основные приемы организации работы исполнителей; ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами,	Задания в тестовой форме	

руководством, потребителями.		

2. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2.1. Назначение

Спецификацией устанавливаются требования к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства реферат, доклад, сообщение, задание, тест, фронтальный опрос, комплекс ОРУ.

Реферат, доклад, сообщение, задание, тест, фронтальный опрос, комплекс ОРУ предназначен для текущего контроля и оценки знаний и умений студентов по программе учебной дисциплины физической культуры основной профессиональной образовательной программы специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

2.2 Контингент аттестуемых:1-3 курс на базе среднего общего образования; 2-4 курс на базе основного общего образования.

2.3 Форма и условия аттестации: Текущий контроль проходит по темам учебной дисциплины. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (1-6 семестр)

по завершению освоения учебного материала учебной дисциплины, при положительных результатах текущего контроля.

2.4 Время выполнения:

подготовка 5 мин.;
выполнение 20 мин.;
оформление и сдача 5 мин.;
всего 30 мин.

2.5 Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовки, обучающихся к аттестации.

Основные источники:

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 461 с.
Алхасов, Д. С.
2. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 254 с.
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 441 с.

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 493 с.

Дополнительные источники:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 160 с.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 113 с.
3. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : Учебное пособие Для СПО / Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В. — 2-е изд., пер. и доп .— Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 402 с.
4. Булгакова, Н. Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : Учебное пособие Для СПО / Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова, Т. С. ; под ред. Булгаковой Н.Ж. — 3-е изд., пер. и доп .— Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 399 с.
5. Муллер, А. Б. Физическая культура : Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] .— Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 424 с.

3. ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В этом разделе необходимо представить комплект заданий, разработанный по соответствующей учебной дисциплине. При разработке оценочного средства рекомендуется воспользоваться представленными ниже макетами оценочных средств.

Комплект макетов оценочных средств для оценки сформированности элементов общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности с использованием различны форм приведен ниже.

4. КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНКИ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

Приложение 1

Контрольные нормативы для студентов II курса

№ п\п	Норматив	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП							

1.	Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке угла 90 (количество раз).	**28**	**24**	**20**	**24**	**20**	**16**
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (количество раз за минуту).	**40**	**35**	**30**	**35**	**30**	**25**
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз за минуту).	**12**	**10**	**8**	**14**	**12**	**10**
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре.	**28**	**25**	**22**	**14**	**12**	**10**
5.	Прыжки со скакалкой (количество раз за 30 секунд).	**70**	**65**	**60**	**70**	**65**	**60**
6.	Челночный бег 10х10, сек.	**29**	**29,5**	**30**	**31,5**	**32,5**	**33,5**
7.	Приседание на одной ноге, другая прямая вперед.	**12**	**10**	**8**	**12**	**10**	**8**
Спортивные игры. Волейбол.							
1.	Передача мяча индивидуальная (Верхняя, нижняя, количество раз).	**12**	**10**	**8**	**10**	**8**	**6**
2.	Передача мяча в парах (Верхняя, нижняя, количество раз).	**12**	**10**	**8**	**10**	**8**	**6**
3.	Подач мяча: верхняя, нижняя, боковая (количеств точных подач из 5-ти).	**5**	**4**	**3**	**4**	**3**	**2**
Спортивные игры. Баскетбол.							
1.	Штрафные броски (количество попаданий из 10).	**5**	**4**	**3**	**4**	**3**	**2**
2.	Передачи двумя руками от груди за 30 сек.	**40**	**38**	**36**	**38**	**36**	**34**
Легкая Атлетика							
1.	Бег 100 метров.	**14,0**	**14,3**	**14,5**	**16,5**	**16,8**	**17,0**
2.	Бег 500\1000 метров.	**3,20**	**3,30**	**3,40**	**1,50**	**2,00**	**2,10**
3.	Бег 2000\3000 метров.	**12,40**	**13,0**	**13,20**	**9,40**	**10,00**	**10,20**
4.	Прыжок в длину с места (см).	**215**	**200**	**185**	**185**	**175**	**165**

Контрольные нормативы для студентов III курса

№ п	**Норматив**	**Юноши**			**Девушки**		
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**

п							
ОФП							
1.	Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке угла 90 (количество раз).	**32**	**28**	**24**	**28**	**24**	**20**
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (количество раз за минуту).	**45**	**40**	**35**	**40**	**35**	**30**
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз за минуту).	**14**	**12**	**10**	**14**	**12**	**10**
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре.	**32**	**28**	**26**	**14**	**12**	**10**
5.	Прыжки со скакалкой (количество раз за 30 секунд).	**75**	**70**	**65**	**75**	**70**	**65**
6.	Челночный бег 10х10, сек.	**28,0**	**28,5**	**29,0**	**31,0**	**32,0**	**33,0**
7.	Приседание на одной ноге, другая прямая вперед.	**14**	**12**	**10**	**14**	**12**	**10**
Спортивные игры. Волейбол.							
1.	Передача мяча индивидуальная (Верхняя, нижняя, количество раз).	**16**	**14**	**12**	**14**	**12**	**10**
2.	Передача мяча в парах (Верхняя, нижняя, количество раз).	**16**	**14**	**12**	**12**	**10**	**8**
3.	Подач мяча: верхняя, нижняя, боковая (количеств точных подач из 5-ти).	**7**	**6**	**5**	**5**	**4**	**3**
Спортивные игры. Баскетбол.							
1.	Штрафные броски (количество попаданий из 10).	**6**	**5**	**4**	**5**	**4**	**3**
2.	Передачи двумя руками от груди за 30 сек.	**42**	**40**	**38**	**40**	**38**	**36**
Легкая Атлетика							
1.	Бег 100 метров.	**13,6**	**13,8**	**14,2**	**16,1**	**16,3**	**16,8**
2.	Бег 500\1000 метров.	**3,15**	**3,25**	**3,,35**	**1,45**	**1,55**	**2,05**
3.	Бег 2000\3000 метров.	**12,3**	**12,5**	**13,10**	**9,30**	**9,50**	**10,10**
4.	Прыжок в длину с места (см).	**225**	**215**	**205**	**185**	**175**	**165**

Контрольные нормативы для студентов IV курса

№ п\п	Норматив	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП							
1.	Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке угла 90 (количество раз).	**32**	**28**	**24**	**28**	**24**	**20**
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (количество раз за минуту).	**45**	**40**	**35**	**40**	**35**	**30**
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз за минуту).	**14**	**12**	**10**	**14**	**12**	**10**
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре.	**32**	**28**	**26**	**14**	**12**	**10**
5.	Прыжки со скакалкой (количество раз за 30 секунд).	**75**	**70**	**65**	**75**	**70**	**65**
6.	Челночный бег 10х10, сек.	**28,0**	**28,5**	**29,0**	**31,0**	**32,0**	**33,0**
7.	Приседание на одной ноге, другая прямая вперед.	**14**	**12**	**10**	**14**	**12**	**10**
Спортивные игры. Волейбол.							
1.	Передача мяча индивидуальная (Верхняя, нижняя, количество раз).	**16**	**14**	**12**	**14**	**12**	**10**
2.	Передача мяча в парах (Верхняя, нижняя, количество раз).	**16**	**14**	**12**	**12**	**10**	**8**
3.	Подач мяча: верхняя, нижняя, боковая (количеств точных подач из 5-ти).	**7**	**6**	**5**	**5**	**4**	**3**
Спортивные игры. Баскетбол.							
1.	Штрафные броски (количество попаданий из 10).	**6**	**5**	**4**	**5**	**4**	**3**
2.	Передачи двумя руками от груди за 30 сек.	**42**	**40**	**38**	**40**	**38**	**36**
Легкая Атлетика							
1.	Бег 100 метров.	**13,6**	**13,8**	**14,2**	**16,1**	**16,3**	**16,8**
2.	Бег 500\1000 метров.	**3,15**	**3,25**	**3,,35**	**1,45**	**1,55**	**2,05**

3.	Бег 2000\3000 метров.	**12,3**	**12,5**	**13,10**	**9,30**	**9,50**	**10,10**
4.	Прыжок в длину с места (см).	**225**	**215**	**205**	**185**	**175**	**165**

Приложение 2

Вариант1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:
   а.выполнение физических упражнений
   б.ведение здорового образа жизни
   в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
   а.от 40 до 80 уд\мин
   б.от 90 до 100 уд\мин
   в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.
   а.красный
   б.синий
   в.белый

4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.
   а.за 4 часа
   б.за 30 мин
   в.за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:
   а.20 х 12 м
   б.28 х 15 м
   в.26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а.400 м

б.600 м

в.300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а.600 г

б.700 г

в.800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а.243 м

б.220 м

в.263 м

9. В нашей странеОлимпийские игры проходили в ….году.

а.1960 г

б.1980 г

в.1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.

а.22

б.5

в.30

11. В баскетболе играют….. периодов и ….минут.

а.2х15 мин

б.4х10 мин

в.3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а.3-5 мин

б.5-7 мин

в.15-20 мин

13. Прием анаболитическихпрепаратов …… естественное развитие организма.

а.нарушает

б.стимулирует
в.ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
а.затылком, ягодицами, пятками
б.затылком, спиной, пятками
в.затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
а.двойной длине стадиона
б.200 м
в.одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
а.перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
б.так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
в.выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество«быстрота»лучше всего проявляется в:
а.беге на 100 м
б.беге на 1000м
в.в хоккее

18. Олимпийские кольца на флагерасполагаются в следующем порядке:
а.красный, синий, желтый, зеленый, черный
б.зеленый, черный, красный, синий, желтый
в.синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:
а.500-600г
б.100-200г
в.900-950г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а.звучит свисток, игра останавливается

б.игра продолжается

в.игрок удаляется

Вариант2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а.быстрота

б.гибкость

в.силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а.сколиозу

б.головной боли

в.плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а.локтевой, лучезапястный сустав

б.плечевой, локтевой сустав

в.лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а.рывке штанги

б.спринтерском беге

в.гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а.наложить шину
б.наложить шину и повязку
в.наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
а.спринтерский бег
б.стайерский бег
в.плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:
а.булава
б.скакалка
в.кольцо

8.ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а.от 40 до 80 уд\мин
б.от 90 до 100 уд\мин
в.от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.
а.артериальном
б.венозном
в.капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:
а.микротравмам позвоночника
б.перегрузкам организма
в.потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:
а.локтевой, лучезапястный суставы
б.плечевой, локтевой суставы
в.лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:
а.беге
б.толкании ядра
в.гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.

а.закрытый

б.открытый

в.закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а.белки

б.жиры

в.углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а.спортивной гимнастике

б.керлинге

в.художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а.сердца, легких

б.памяти

в.зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а.быстрота

б.гибкость

в.силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а.боксе

б.стайерском беге

в.баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а.бокс

б.гимнастика

в.керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а.батут

б.гимнастика

в.керлинг

Приложение 3

ЗАДАНИЕ №1

1. **Основные причины травматизма во время занятий физической культурой**

Физическая культура это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Физическая культура формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, однако ее совершенствование продолжается и в настоящее время. Особенно возросла роль физкультуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации и автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

Физическая культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Причиной получения травм во время выполнения физических упражнений может стать: неудовлетворительное состояние места занятий, неисправное оборудование и инвентарь, неблагоприятные погодные условия, неподходящая одежда или обувь, отсутствие страховки и самостраховки, чрезмерная нагрузка, нарушение врачебных требований, низкая поведенческая культура занимающихся.

Таким образом, причины несчастных случаев кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физической культуре и спорту. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (по лёгкой атлетике, гимнастике, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию и т.д.). С ними учащихся должен познакомить учитель физической культуры перед началом занятий.

Перед началом занятий, соревнований необходимо провести разминку, которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке. Во время разминки мышцы приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и с большей быстротой, при этом снижается возможность получения травмы.

Частой причиной травм во время занятий бегом являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины), не подходящая для этого обувь. Если вы хотите освоить новый маршрут, сначала надо изучить его, прогуляться по нему шагом, чтобы узнать, какие неожиданности могут встретиться на пути.

При выполнении упражнений на спортивных снарядах травмы могут возникнуть из-за влажных ладоней, при которых в любой момент можно сорваться и упасть. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется приземляться на гимнастические маты мягко на носки ступней, пружинисто приседая. В результате выполнения приземления в положении «стойка смирно» можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Плавать и купаться можно только в специально отведённых для этого местах. Если вы, обнаружив живописное место с водоёмом, решили устроить купание, надо обязательно обследовать выбранный участок. Он должен отвечать следующим требованиям: берег должен быть пологим, дно лучше песчаное, а вода чистая. Нельзя купаться в местах, находящихся ниже по течению, чем места выхода сточных труб или водопой скота.

Следует строго придерживаться рекомендаций врача о возобновлении занятий физкультурой после перенесённых заболеваний. Так, например, при воспалительном процессе в бронхах, лёгких под действием сильных лекарств изменяется клиническая картина заболевания. Человек чувствует себя здоровым, а процесс болезни скрыто продолжается, при высокой физической нагрузке (особенно соревновательной) это может дать молниеносное обострение с явлением острой сердечнососудистой недостаточности.

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом). Двигательная активность - это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого-либо периода времени, составляет объём двигательной активности. Учёные установили: если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия — недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической'и умственной работоспособности.

Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма. Большое значение в ведении здорового образа жизни имеют семейные традиции. Если же этого в семье нет, то человек сам должен позаботиться о своём здоровье и вовлечь в занятия физическими упражнениями своих близких.

3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики

Утренняя гимнастика (зарядка) выполняется ежедневно в домашних условиях при открытой форточке или на свежем воздухе. Утренняя гимнастика воспитывает привычку к занятиям физическими упражнениями. Она состоит из упражнений, которые можно выполнять без специальных предметов либо с предметами (скакалками, гантелями, резиновыми бинтами, эспандерами). Примерная продолжительность занятий для учащихся 5-9 классов составляет 11-15 минут. После утренней гимнастики необходимо принять душ. Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость. Примерная продолжительность использования одного и того же комплекса 12-15 дней.

Комплекс упражнений без специального предмета

1. И. п. - основная стойка. 1. Левая рука вперёд-вверх. правая начал-правая нога на носок. 2. И. п. То же другой рукой. Повторить 4-6 раз.

2. И. п. - ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - упор лёжа на животе. 1 -2. Захватить руками голень. 3. Прогнуться. 4. И. п. Повторить 6-7 раз.

4. И. п. - упор лёжа. Толчком ног принять упор стоя согнувшись. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

5. И. п. - упор лёжа боком (для девушек); упор лёжа кисти вместе (для юношей). 1. Согнуть руки. 2. И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. - выпад левой ногой вперёд, руки в стороны. 1-2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперёд, ладони книзу. Махом правой ноги коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу. 4. И. п. Повторить 5-7 раз.

7. И. п. г- упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуть). 2-3. Развести в стороны. 4. И. п. Повторить 4-6 раз.

8. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бёдрами. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

9. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперёд. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3-5 раз.

10. И. п. - основная стойка. 1. Выпад левой ногой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И. п. То же с правой ноги. Повторить 7-8 раз.

11. И. п. - основная стойка. 1-3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5-8. Ходьба на месте. Повторить 4-6 раз.

ЗАДАНИЕ№2

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только •сновной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности.

Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

Баскетбол. Наиболее типичные травмы: вывихи, переломы кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения коленного и голеностопного суставов.

Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;
- все участники должны быть в спортивной форме;
- перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;
- во время игры следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды;
- игра должна проходить на сухой площадке;
- все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены;

Волейбол. Травмы можно получить при падениях, прыжках и блокировке мяча. Наиболее типичные из них: растяжение сумочно-связочного аппарата, ушибы тела и пальцев рук; реже - переломы, вывихи плечевого сустава и пальцев рук. Следствием плохой разминки могут стать растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждение коленных суставов. Рекомендации по профилактике травматизма следующие:

- занятия по волейболу должны проводиться на сухой площадке (в зале - на сухом полу) стандартных размеров под руководством судьи, учителя физической культуры или инструктора;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме. При температуре ниже + 10° С занятия проводятся в спортивных костюмах;
- при разучивании нападающего удара предварительно необходимо провести специальную разминку, а в процессе выполнения задания следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу;

- перед отработкой защитных действий необходимо научиться технике всех способов падения и приземления;
- перед изучением техники приёма и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо проделать несколько разминочных упраж нений, обратив особое внимание на мускулатуру пальцев. Перед игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов;
- во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.);
- во время отработки приёмов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

Футбол. Наиболее распространенные травмы: повреждения связок, травм менисков коленных суставов и сумочно-связочного аппа-ратта голеностопного сустава, разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновении и неудачном падении.

Рекомендации по профилактике травматизма следующие.
- занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, площадках, в закрытых залах;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- опоздавшие к рапорту дежурного к занятиям не допускаются;
- после перенесённых травм и заболеваний учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники);
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами ив 10 м от них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта;
- при выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты);
- во время игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы;
- занятия по футболу должны проводиться только на футбольных полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), расположенных вдали от дорожных магистралей.

2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

Важное значение для полноценной жизни имеет определённый распорядок дня (режим дня): правильное чередование трудовой деятельности с физическими упражнениями, с играми, при условии регулярного питания и отдыха. Соблюдение рационального режима дня способствует повышению физической и умственной работоспособности. А происходит это потому, что при соблюдении распорядка дня вырабатывается определённый ритм функционирования-организма, благодаря чему у человека возрастает способность выполнять различные виды деятельности с наибольшей эффективностью. При составлении суточного режима необходимо учитывать условия жизни человека и его индивидуальные особенности. По этим причинам нецелесообразно устанавливать единый для всех суточный режим. Однако основные составляющие распорядка дня должны быть едиными. Они перечислены вначале. Режим дня для школьников устанавливается с учётом возраста, их индивидуальных особенностей, а также условий, в которых они учатся и живут. Соблюдение режима дня постоянно оказывает большое воспитательное значение.

3. Значение правильной осанки дляжизнедеятельности человека. Как правильноеё формировать? Выполните несколько упражненийна формирование правильной осанки

Неправильная осанка способствует нарушению положения внутренних органов брюшной и грудной полости (снижаются их функции), раннему появлению остеохондроза. У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичны связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. У таких детей очень высока степень риска получить тяжёлые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках в длину, высоту, выполнении упражнений на спортивных снарядах, занятиях борьбой и другими контактными видами спорта. Школьникам с выраженным нарушением осанки не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник. Специально подобранные физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием в физиологически неудобных положениях). Нагрузки, связанные с сидением, рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками: специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей. Продолжительность выполнения упражнений 1-3 минуты. Детям с нарушением осанки следует спать на ровной и жёсткой постели на спине или животе. Отдыхать в течение дня (особенно после физической нагрузки) необходимо лёжа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительной нагрузки на позвоночник. Очень полезно для коррекции нарушений осанки оздоровительное плавание стилем брасс на спине.

Комплекс упражнений при сутулой спине:

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост» - вдох, вернуться в и. п. - выдох (6-8 раз).

И. п. - лёжа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног - вдох, вернуться в и. п. - выдох (6-8 раз).

И. п. - стоя на четвереньках. Попеременно вытягивать левую руку и правую ногу и возвращаться в и. п. То же другой ногой и рукой. При вытягивании руки - выдох (2-3 раза каждой рукой и ногой).

И. п. - стоя прямо, спиной к стенке (касаясь её затылком лопаточной областью, тазом и пятками). Шагнуть вперёд, стремясь сохранить правильное положение корпуса, вернуться в и. п.

И. п. - стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой «ба-. ранке»). Ходьба с разведением рук в стороны и возвращением их в и. п.

И. п. - стоя, руки на затылке. Вытянуть руки вверх - вдох, вернуться в и.п. - выдох (3-5 раз).

ЗАДАНИЕ №3

1. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?

Перед началом занятий гимнастическими упражнениями необходимо:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной шкуркой;
- проверить надёжность крепления перекладины, опор гимнастического бревна, козла и коня, закрепление стопоров жердей брусьев;
- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий
по общей физической подготовке?

Физическая подготовка направлена на сохранение здоровья, творческой и трудовой активности, всестороннего развития физических качеств.

Общая физическая подготовка вместе со специальной подготовкой составляют единый процесс, организуемый в целях всестороннего физического воспитания и подготовки школьников к трудовой деятельности. Она способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости), содействует накоплению двигательного опыта.

Самостоятельные занятия по общей физической подготовке обеспечивают длительное сохранение физической и умственной работоспособности, создают условия для высокопроизводительного труда. Самостоятельная подготовка школьников осуществляется в
процессе внеклассной и внешкольной работы по физической культуре и спорту. Основными её средствами являются общеразвивающие упражнения, в том числе гимнастические (для мышц головы, рук, ног, туловища, на гимнастических снарядах), легкоатлетические (ходьба, бег, прыжки, метание), а также различные подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах и т.п.

3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав

Первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями может быть оказана на месте её получения самим пострадавшим (самопомощь), его товарищем (взаимопомощь). Для этого необходимо определить место, вид, степень полученной травмы и принять решение о действиях по оказанию конкретной помощи. Мероприятиями первой помощи являются: временная остановка кровотечения. Наложение стерильной повязки на рану, транспортная иммобилизация, укрытие от жары и холода, частичная санитарная обработка (перекисью водорода, спиртовым раствором йода, бриллиантовым зеленым). Все приёмы первой медицинской помощи должны быть щадящими. Грубые вмешательства могут повредить пострадавшему и ухудшить его состояние.

На голову накладывается простейшая бинтовая круговая повязка снизу вверх обеими руками - левой удерживают её и расправляют ходы бинта, а правой развёртывают его головку, которая должна свободно катиться по бинтуемой части тела, не отходя от неё. Ходы бинта накладывают по отношению к бинтующему слева направо. Каждый оборот бинта перекрывает предыдущий на 1/2—2/3 его ширины Конечную часть бинта заправляют на здоровой стороне, чтобы узел не беспокоил пострадавшего. После наложения повязки проверяют вероятность её сползания и степень закрытия раны.

На голеностопный сустав накладывается колосообразная повязка: перегибы бинта, обычно необходимые при этой повязке, нужно делать на одной линии, чтобы образовалась фигура колоса. Повязку начинают и завершают фиксирующими круговыми турами бинта.

ЗАДАНИЕ №4

1.Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике

Занятия по лёгкой атлетике в целях безопасности следует проводить с соблюдением следующих требований:

- проводить бег на стадионе только в направлении против часовой стрелки;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;

- не производить метание без разрешения учителя;
- не оставлять без присмотра снаряды для метания;
- не стоять справа от метающего (при метании левой рукой - слева);
- не находиться в зоне броска;
- не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя;
- не подавать друг другу снаряд для метания броском;
- запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, бег и футбол, метание и футбол).

2.В чём различие между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений их можно развивать?

Обычно выделяют пять видов физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Для того чтобы судить о различии между скоростными и силовыми качествами человека, рассмотрим их подробнее.

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется силой. Двумя способами оценивают силовые возможности человека. Первый способ основан на использовании специальных измерительных приборов - динамометров. Второй заключается в выполнении специальных контрольных заданий на силу: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания со штангой и т.д. Для развития силы надо правильно подбирать величины дополнительного сопротивления (отягощения). Его рассчитывают в зависимости от конкретных задач силовой тренировки. Вначале определяют максимальные силовые возможности, а затем в соответствии с конкретной задачей определяют вес дополнительного отягощения. Величины таких отягощений выражаются в процентах к максимальным показателям силы занимающихся. Выполнение упражнений с индивидуально дозированной нагрузкой позволяет даже самым слабым занимающимся наглядно видеть свои успехи. На начальном этапе силовой тренировки рекомендуется использовать метод непредельных отягощений.

Способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называется быстротой. Быстрота проявляется через скоростные способности, которые выражаются в элементарных и комплексных формах. К элементарным формам относятся быстрота движений реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Комплексные формы проявляются во всех спортивных движениях. Это быстрота бега, движений волейболиста, футболиста и т.д. В процессе занятий необходимо развивать все формы проявления быстроты. Так, для совершенствования времени реакции можно использовать подвижные игры с внезапной остановкой, бег из различных исходных положений по внезапному сигналу. Рекомендуется менять длительность пауз между предварительной и исполнительной командами при выполнении стартов из различных исходных положений. Для поддержания высокого темпа движений большое значение имеет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы, для чего используется повторное выполнение движений с возможно большей частотой, без излишнего напряжения. Чтобы выполнять эти движения технически правильно надо предварительно хорошо их разучить. Выполнять упражнения, развивающие быстроту, можно не более 6-10 с, отдых после выполнения упражнений должен составлять 20-25 с. Большое количество повторений надо делить на серии. Отдых между сериями должен составлять 2-3 мин.

3. Раскройте особенности организации и проведенияиндивидуальных закаливающих процедур.Расскажите о том, как вы это делаете

С древних времён люди используют естественные факторы природы для закаливания, т.е. для повышения стойкости организма к неблагоприятному влиянию внешней окружающей среды. Закаливание повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей, ангине, гриппу, воспалению лёгких и др. Смысл закаливания заключается в том, что под влиянием воздуха, солнца и воды происходит привыкание организма к этим воздействиям. При закаливании основными принципами являются

разнообразие средств, постепенность, меняющаяся интенсивность и систематичность. Влияние солнечного света на организм многообразно: улучшается обмен веществ, усиливается потоотделение, увеличивается количество красных кровяных телец и гемоглобина, повышается поглощение кислорода и выделение углекислоты. При этом появляется чувство бодрости и увеличивается работоспособность. Всё это может произойти при одном обязательном условии - правильном использовании солнечных лучей. Неумелое и неумеренное использование солнечной энергии приносит вред организму, приводит к тяжёлым заболеваниям нервной системы, внутренних органов, ожогам кожи. При солнечных ваннах надо соблюдать ряд правил. Принимать солнечные ванны спустя 2-2,5 часа после еды. Продолжительность солнечных ванн вначале не должна превышать 5-6 мин., затем допустимо прибавлять с каждым днём 3-4 минуты, доводя длительность процедуры до 30 минут. Принимая солнечные ванны, нужно лежать определённое время на спине, затем на одном боку, потом на другом и, наконец, на животе. Находиться на солнце с непокрытой головой категорически запрещается. При первых признаках недомогания, выражающихся в плохом самочувствии, тошноте, головной боли, сердцебиении и др., надо немедленно прекратить пребывание на солнце. Наиболее подходящее время для приёма солнечных ванн с 9 до 12 часов утра в южных районах России и с 10 до 13 часов в средней полосе.

Воздушные процедуры основаны на постепенном привыкании организма к температуре окружающего воздуха, его влажности и движению (ветру). Принимать воздушные ванны рекомендуется в движении, например во время утренней гигиенической гимнастики (при температуре воздуха не ниже 16-18° С), во время походов или прогулок в лесу, в поле. Эти ванны следует проводить через 1-1,5 ч после еды. При появлении озноба надо быстро согреться с помощью энергичных движений. Принимая ванны, необходимо защищаться от прямых солнечных лучей. Начинать закаливание воздухом следует летом, затем продолжить осенью и зимой, и продолжать круглый год без перерыва. При слишком обильном потоотделении, вызванном высокой температурой воздуха, надо прекратить принятие воздушных ванн.

Вода - прекрасное средство закаливания, дающее быстрый результат. Во время купания в море, приёма душа, при обливании вода оказывает механическое действие. Вода также обладает способностью растворять минеральные соли и газы. Закаливающее влияние воды начинается с кожи. Через нервные окончания в коже вода оказывает влияние на всю нервную систему, а через неё на организм в целом, воздействуя при этом на различные процессы, совершающиеся в клетках и тканях. При закаливании водой надо избегать наступления озноба, так как он приводит к появлению чувства усталости, общей разбитости, головным болям, бессоннице.

Относительно простой формой водного закаливания является обтирание. Губкой или куском грубой материи обтирают сначала руки, затем шею, грудь, живот, спину, ноги. Направление движений при обтирании должно быть от «периферии» (ног, рук) к «центру» (сердцу). После обтирания необходимо сухим полотенцем досуха вытереть кожу до появления чувства теплоты. Первые обтирания проводят слегка тепловатой водой, а затем постепенно понижают температуру воды до холодной. Процедура обтирания должна занимать не более 5-8 мин. Подготовив свой организм обтираниями, можно приступить ко второму виду закаливания - обливаниям. Для этого надо встать в ванну или таз с водой и из кувшина медленно обливать сначала спину, а затем грудь. После этого необходимо обтереться сухим полотенцем. После обтирания и обливания рекомендуется провести массаж. При обливании температуру воды следует понижать постепенно. Душ вызывает большее возбуждение, чем обливание, поэтому не рекомендуется принимать его сразу после большой физической нагрузки. Продолжительность душа должна быть 2-3 мин. в зависимости от температуры воды. К холодному душу следует привыкать постепенно. Сильное закаливающее действие оказывает купание в реках, озёрах, морях. Температура воды должна быть такой, чтобы начинающий мог спокойно её переносить.

Продолжительность первого пребывания в воде - до 5 мин. В дальнейшем время купания постепенно увеличивают до 20 мин. Вначале следует купаться один раз в день, а затем, если позволит врач, 2 раза с интервалом между купаниями не менее 4-5 ч.

ЗАДАНИЕ №5

1. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке

Во время занятий по лыжной подготовке могут случаться травмы при движении по узким лесным дорогам, в местах, где мало снега, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах где растёт кустарник, торчат пни, камни. Также возможны отморожения рук, лица, ног. Во время лыжной подготовки следует выполнять следующие правила безопасности:

- при поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к лыжной базе (учебному заведению);
- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- при получении травмы немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям, при необходимости доставить в ближайшую больницу;
- при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу;
- при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;
- при оказании первой помощи при обморожении необходимо внести пострадавшего в тёплое помещение, чтобы исключить повторное обморожение.

2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете, и что надо делать, если это уже случилось?

Принято различать два вида утомления - физическое и умственное. Умственное утомление характеризуется понижением продуктивности интеллектуального труда, ухудшением памяти, трудностью при попытке сосредоточиться. Физическое утомление - снижением физической работоспособности, ухудшением координации движений, уменьшением силы мышц. Небольшое утомление: жалобы на состояние здоровья, дыхание ровное, но учащённое, небольшое покраснение кожи и умеренная потливость. На протяжении всего занятия сохраняется правильная координация движений. После занятий хорошее настроение, ощущение бодрости.

Значительное утомление (переутомление 1 степени): значительное покраснение кожи, одышка жалобы на усталость, боль в мышцах и суставах, большая потливость, восстановление частоты пульса и дыхания происходит замедленно. Некоторое нарушение координации при выполнении упражнений.

Резкое переутомление (переутомление 2 степени): подавленное состояние, нарушение координации движений, жалобы на боль в мышцах, головная боль, иногда тошнота и рвота, поверхностное дыхание через рот, резко" покраснение или побледнение кожи.

Для того чтобы не уставать, необходимы: правильная дозировка нагрузок, чередование упражнений, связанных с напряжением и расслаблением, благоприятный эмоциональный фон. Понятие «утомление» тесно связано с понятием «выносливость». Главным условием развития выносливости является работа до утомления. Если человек всегда прекращает занятия физическими упражнениями ещё до того, как возникло утомление, то он выносливым не станет. Поэтому небольшое утомление допустимо и необходимо. В случаях переутомления 1 или 2 степени надо обратиться к учителю или врачу.

3. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультминутки

Проводится физкультминутка в течение 1-2 мин. Она усиливает обмен веществ в организме, улучшает осанку, повышает внимание. В подборе упражнений для

физкультминутки необходимо руководствоваться следующими моментами: упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы и быть простыми по выполнению. Наиболее целесообразно проводить их, когда появляются первые признаки утомления: нарушается внимание, снижается активность и т.п. Упражнения выполняются сидя и стоя. Каждый комплекс состоит, как правило, из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз. Рекомендуется в комплексах использовать потягивание, полунаклоны и наклоны, прогибания туловища, полуприседы и приседы с различными движениями руками.

Один из комплексов упражнений физкультминутки

И. п. - о.с. 1 - правую руку на пояс; 2 - левую на пояс; 3 - правую руку к плечу; 4 - левую к плечу; 5-8 - то же в обратном порядке.

И. п. - руки за головой. 1 - наклон туловища вправо, руки вверх; 2 - и. п.; 3-4 - то же самое влево.

И. п. - руки к плечам. 1 - резким движением руки вперёд; 2 - наклон туловища назад; 3 - выпрямиться, руки вверх; 4 - и. п.

И. п. - руки на поясе. 1. - поворот туловища направо, правую руку за голову, левую к плечу; 2-й. п.; 3-4 - то же налево со сменой положения рук.

ЗАДАНИЕ №6

1. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?

По окончании занятий по плаванию необходимо:

- при низкой температуре, чтобы согреться, проделать несколько гимнастических упражнений;
- выйдя из воды (на речке, озере, море), вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться, а если есть возможность (в местах организованного купания, бассейне), вымыться в душевой;
- заходить в бассейн после окончания занятий строго воспрещается.

2. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?

Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется гибкостью.

Гибкость у детей интенсивно увеличивается в возрасте 6-11 лет, причём показатели гибкости у мальчиков ниже, чем у девочек. При систематических занятиях можно добиться хороших результатов в развитии этого качества и в 12-15 лет. Различают активную и пассивную гибкость. Пассивная гибкость - способность достигать наибольшей амплитуды движений под воздействием внешних сил (при помощи партнёра и т.п.). Гибкость активная - способность достигать необходимой амплитуды движений за счёт напряжения соответствующих собственных мышц.

Проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц, а также от температуры окружающей среды. К упражнениям для развития гибкости можно приступить только после того, как все мышцы хорошо разогрелись. Чем теплее воздух в помещении или погода на улице, тем меньше затрачивается времени на разминку. Гибкость существенно снижается под влиянием утомления.

Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперёд, в стороны. Все эти упражнения выполняются с захватом (самопринудительно) или с партнёром. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д., размах движений надо увеличивать постепенно. При появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить.

Примерный набор упражнений для развития гибкости.

Для развития гибкости рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперёд, влево, вправо, поворачивая ладони вперёд. 2. Наклоны вперёд, руки на спинке

стула. Пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук. 3. В упоре лёжа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для гибкости мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперёд, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперёд, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лёжа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.

Для гибкости мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками правую согнутую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть её назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперёд, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8-16 раз, а весь комплекс 2-3 раза с отдыхом до одной минуты.

3. Какие приёмы самоконтроля вам известны?Расскажите подробнее об одном из них и выполнитеортостатическую и функциональную пробы,антропометрические измерения

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием своего организма, контролировать своё самочувствие. Наиболее простым показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), или пульс. Пульс можно измерить, приложив пальцы к запястью, виску, шее или ладонь к груди в области сердца. Учащённый пульс в состоянии покоя, нарушение его ритмичности или то, что он долго не восстанавливается после нагрузки, может быть следствием перегрузок.

Для определения состояния сердечно-сосудистой системы используют ортостатическую пробу. В положении лёжа подсчитывается пульс за 10 с. и умножается на 6. Затем следует встать и подсчитать пульс в положении стоя. Разница между двумя подсчётами должна быть в пределах 10-14 уд./мин. Если разница более 20 уд./мин, то реакция организма неудовлетворительная. Надо обратиться к врачу за советом. Для самоконтроля можно использовать функциональную пробу с приседаниями: подсчитать пульс в покое за 10 с, затем выполнить 20 приседаний за 30 с. и вновь подсчитать пульс (считать пульс следует каждые 10 с. до возвращения его к первоначальному значению). Нормальным считается увеличение пульса в первые 10 с. после нагрузки на 5-7 ударов, восстановление его к первоначальному значению за 1,5-2,5 мин. Увеличение пульса более чем на 7 ударов, а времени на восстановление более 3 мин. служит показателем перетренированности или начала заболевания.

В условиях медицинского кабинета можно измерить жизненную ёмкость лёгких (ЖЁЛ) - показатель функциональных возможностей дыхания. ЖЁЛ измеряется при помощи спирометра. Для этого надо сделать полный вдох, а затем выдох, обхватив губами мундштук прибора. Делают 2-3 измерения и записывают наибольший показатель. По специальной формуле врач определяет состояние лёгких. Отклонение от нормы на 15% указывает на патологию (заболевание) лёгких.

Ещё один способ самоконтроля - антропометрические измерения: измерения роста (длины тела), окружности грудной клетки, веса (массы тела) и др.

ЗАДАНИЕ №7

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр

Первые Олимпийские игры, которые продолжались один день, состоялись в 776 г до н. э. Участниками были воины и соревновались они только в беге на одну стадию (около 192 м). С XIV Олимпийских игр в соревнования был включён бег на две стадии, а с XV - бег на выдержку (на выносливость). На XVIII Олимпийских играх состоялись соревнования по пятиборью. Позднее вошли в программу кулачный бой, бег колесниц, бег в вооружении, панкратион и др. С XXXVII Олимпийских игр (624 г. до н. э.) начались выступления детей сначала в беге и борьбе, потом в пятиборье и кулачном бою. В V в. до н. э. продолжительность игр увеличилась до пяти дней.

Олимпийские игры проводились в городе Олимпия, на берегу реки Алфей. Стадион вмещал 50 тысяч зрителей. Имелись специальные места для жилья и тренировки участников игр. Участвовать в играх могли только свободнорождённые греки. Женщин к соревнованиям не допускали. По условиям участники игр должны были, готовясь к ним, тренироваться 10 месяцев вне Олимпии, а затем 1-2 месяца в Олимпии под наблюдением жрецов храма Зевса Олимпийского, которому и посвящались игры.

На время проведения Олимпийских игр в Греции объявлялся священный мир, который строго соблюдался греческими городами. Указом императора Феодосия I в 394 г. н.э. Олимпийские игры были запрещены. Решение возродить Олимпийские игры и проводить их в 4 года один раз было принято на международном конгрессе в Париже 23 июня 1894 г., на котором присутствовали представители 34 стран. Инициатором возрождения Олимпийских игр выступил французский педагог Пьер де Кубертен. Конгресс создал Международный олимпийский комитет (МОК).

Первые Олимпийские игры нового времени состоялись в 1896 г. в Афинах, а с 1924 г. стали проводиться и зимние Олимпийские игры. Продолжительность летних Олимпийских игр не может превышать 15 дней, а зимних - 10 дней.

Русские спортсмены в Олимпийских играх стартовали впервые в 1908 г. (Лондон, IV Олимпийские игры), где Панин-Коломенкин в фигурном катании на коньках завоевал золотую медаль, а Орлов и Петров завоевали по серебряной медали в классической борьбе. В 1912 г. наши спортсмены приняли участие в У Олимпийских играх, а затем наступил длительный перерыв. Только в 1952 г. смогли стартовать на XV Олимпийских играх (Хельсинки, Финляндия; советские спортсмены. Наши олимпийцы завоевали тогда 71 медаль (22 золотых, 30 серебряных и 19 бронзовых).

Девиз олимпийского движения состоит из трёх слов: «Быстрее, выше, сильнее». Он был предложен Кубертеном и в 1913 г. утверждён Международным олимпийским комитетом.

Непременный символ всех Олимпийских игр - сплетённый из пяти колец знак, обозначающий пять частей света: Австралия - зелёное кольцо, Азия- жёлтое кольцо, Африка - чёрное кольцо, Америка - красное кольцо, Европа - голубое кольцо.

Особый порядок проведения предусматривает ритуал Олимпийских игр. Олимпийский огонь зажигается на родине Олимпийских игр в Греции от лучей солнца и доставляется к месту проведения. Огонь продолжает гореть в специальной чаше на протяжении всех дней и ночей, пока идёт Олимпиада. Согласно олимпийской традиции, парад участников открывает делегация Греции - страны, подарившей миру Олимпийские игры, а завершает шествие делегация страны - организатора игр. Спортивную общественность мира в связи с началом Олимпиады приветствует председатель оргкомитета проводящей страны, затем слово предоставляется президенту МОК, который предлагает главе государства объявить Олимпийские игры открытыми.

Над стадионом раздаются торжественные звуки фанфар. Восемь спортсменов в сопровождении почётного эскорта вносят развёрнутый Олимпийский флаг. Исполняют Олимпийский гимн,-флаг поднимается над стадионом. Организаторы прошлой Олимпиады официально передают Олимпийский флаг президенту МОК, а он вручает его главе города, принимающего участников Олимпиады (флаг хранится в этом городе до следующих игр). После этого появляется на арене спортсмен, который передаёт огненную эстафету другому, и тот зажигает традиционный священный огонь в специальной чаше. Над стадионом звучит «Ода спорту», написанная Пьером де Кубертеном. Один из лучших спортсменов от имени всех участников игр произносит клятву выступать в честных соревнованиях, уважая правила. Клятву произносит и представитель от судей (Олимпийская клятва судей была введена в ритуал олимпиад в 1968 г. по предложению Олимпийского комитета СССР). Затем следуют массовые выступления спортсменов.

2. Общие требования безопасности при проведении туристических походов

На туристской тропе встречаются трудности и даже опасности. Они связаны с реальными препятствиями - прохождением болот, перевалов, порожистых рек, а также

зависят от изменений погоды и носят эпизодический или сезонный характер, но наиболее многочисленны те, которые вызываются неправильным поведением туристов. Травмы на сложных участках пути связаны с недостаточной обще физической и технической подготовкой туриста. Наиболее частыми повреждениями в пешеходном туризме могут быть растяжения связок, ушибы, ожоги, потёртости и опрелости ног. Для предупреждения потёртостей ног следует заблаговременно подобрать обувь и хорошо разносить её.

В походе необходимо регулярно следить за чистотой ног, а в период движения обязательно надевать шерстяные носки. Придя на бивуак (ночлег в полевых условиях), следует вымыть ноги, надеть более лёгкую обувь, а если позволяет местность, то походить босиком. Туристы, имеющие нежную кожу на ногах, должны в план предпоходной тренировки включать ходьбу босиком. Лицам, страдающим повышенной потливостью, рекомендуется до начала путешествия обратиться к врачу-дерматологу. Чтобы избежать потёртостей в области спины, надо правильно уложить рюкзак: к спине спальный мешок или одеяло, палатку, на дно рюкзака тяжёлые вещи (консервные банки), а затем более лёгкие и те, которые могут понадобиться во время перехода (аптечка, хлеб). Немаловажную роль в походе играют так называемые мелочи: умение открывать консервные банки, разжигать костёр, рубить дрова и т.д. Пренебрежение элементарными правилами личной гигиены и несоблюдение защитных мероприятий в туристском походе могут привести к острым кишечным и инфекционным заболеваниям. Болезнетворные микробы могут попасть в организм человека вместе с пищей и водой (дизентерия, брюшной тиф), через повреждённую кожу и слизистые оболочки (столбняк, сибирская язва) или при укусе некоторых насекомых и животных (энцефалит, бешенство, сыпной тиф). Чтобы это исключить, надо соблюдать следующие правила:

- постоянно следить за чистотой рук, регулярно срезать ногти;
- продукты, приобретённые у местного населения на маршруте, употреблять в пищу после термической обработки, овощи и фрукты тщательно мыть и ошпаривать кипятком;
- личную и общественную посуду после приёма пищи тщательно мыть, так как в остатках пищи размножаются микробы;
- по возможности не использовать частные дома для ночлега;
- при недомогании заболевший должен питаться отдельно;
- прививки против таких заболеваний, как дизентерия, столбняк, тиф, можно сделать заранее в поликлинике по месту жительства. Эти прививки обязательны для каждого туриста.

3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажитео порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру (если позволяют условия)

Почти с рождения человек начинает знакомиться с играми. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников. Среди игр, в которые играют сегодня дети и подростки, есть и те игры, в которые играли ещё мамы и папы и даже бабушки и дедушки: «Салочки», «Лапта», «Третий лишний» и др.

Подвижные игры помогают человеку совершенствоваться в беге, прыжках, метком и далёком метании, а также стать более ловким и сильным, быстрым и сообразительным. Подвижные игры нетрудно организовать во дворе, на даче, у реки, так как они не требуют специально оборудованных площадок и дорогостоящего инвентаря. Можно использовать для игры повязки, флажки, кегли, мелкие камешки, мячи, еловые шишки, скакалки.

Любую игру следует объяснять по схеме: название и правила игры; роли играющих и их расположение на площадке; ход игры; цель игры (кто будет назван победителем). Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы игроков. Для проведения лучше

всего подобрать такую игру, которую хорошо знаешь сам: её легче объяснить и легче судить.

Правила игры «Ловля парами»

Подготовка к игре: для игры подойдёт площадка размером с волейбольную или чуть больше. Двое водящих игроков выходят за её пределы, а остальные произвольно разбегаются в разные стороны по площадке. Проведение игры: водящие, взяв друг друга за руки, по команде руководителя игры выбегают на площадку и начинают ловить играющих. Настигнув кого-нибудь, они соединяют руки так, чтобы пойманный оказался между ними. Пойманный выходит за пределы площадки, а ловцы стараются окружить ещё одного игрока. Когда пойманных станет двое, они образуют вторую пару ловцов. После того как будут пойманы ещё двое, составляется третья пара и т.д. Заканчивается игра, когда будут все переловлены, кроме двух игроков. Как самых ловких, их назначают новыми водящими.

Правила: играющих можно ловить, только окружив их руками. При ловле запрещается хватать игроков руками или тащить силой. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными.

ЗАДАНИЕ №8

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом

Важно правильно выбрать одежду и обувь для полноценных занятий физическими упражнениями. Одежда должна быть такой, чтобы её покрой и размеры не затрудняли дыхания, кровообращения, не стесняли движений.

Воротнички, манжеты, пояса, резинки и другие детали одежды не должны быть тугими. Для занятий гимнастикой, подвижными и спортивными играми, лёгкой атлетикой в помещении зимой и для тренировок на свежем воздухе летом при температуре воздуха от +14° С и выше лучше всего надевать трусы, майку или футболку. Такая одежда не вызывает перегревания, так как хорошо пропускает воздух и впитывает с поверхности тела пот и не мешает испарению. В таких случаях, учитывая индивидуальные особенности, можно пользоваться также тонким тренировочным костюмом из хлопчатобумажной ткани.

В холодную погоду одежда для занятий физическими упражнениями должна иметь три слоя: нижнее бельё из хлопчатобумажной (льняной) ткани, фланелевая рубашка, сверху спортивный трикотажный костюм (шерстяной свитер и брюки). На голову надевают шерстяную шапочку, на руки - варежки. Для защиты от сильного ветра поверх всего можно надеть лёгкую куртку из плащевой ткани. Обувь должна полностью соответствовать всем особенностям строения стопы и быть удобной в движении. Неудобная, тесная обувь с грубыми швами и складками ухудшает кровообращение и согревание стопы. Она вызывает ссадины, мозоли и потёртости. Зимой спортивную обувь надо надевать на шерстяной носок, под которым хорошо иметь ещё и тонкий из хлопчатобумажной ткани. Слишком свободная обувь тоже неудобна: она натирает кожу.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё, прилегающее к телу, необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязнённую и намокшую обувь очищают, просушивают и смазывают кремом. Хранить спортивную одежду и обувь надо в проветриваемом месте.

2. В чём заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?

Вопрос о поддержании репродуктивной функции человека средствами физической культуры на первый взгляд кажется наивным и несколько некорректным, как бы ещё и нескромным. Но это только на первый взгляд, а на самом деле вопрос достаточно серьёзный. Стоит только на минуту задуматься над очень простой ситуацией: возможно ли повлиять на собственную наследственность, и если да, то каким образом и при помощи

чего? Характер наследования таких признаков, как вес, рост, уровень артериального давления, устойчивость иди предрасположенность к различным заболеваниям, определяется сложным взаимодействием генов. В то же время в значительной степени развитие указанных признаков зависит от влияния и воздействия окружающей среды. Человек, предрасположенный к худощавости, в случае избыточного питания может повлиять на свою наследственность и сделать организм предрасположенным к полноте.

Проявление наследственности до возраста, когда человек начинает осознавать самого себя, протекает как бы автоматически, полностью под влиянием окружающей среды, которую обеспечивают родители. С момента осознания себя человек приобретает способность оказывать воздействие на ход собственного развития, умственную и двигательную деятельность. Наследственность человека невозможно рассматривать отдельно от целостности его физической сущности, поэтому использование средств физической культуры в той или иной мере, несомненно, оказывает влияние на поддержание репродуктивной функции человека. Вопрос состоит лишь в том, как определить достаточность использования средств физической культуры, чтобы не нанести вреда.

Вспомним основные средства физической культуры. Это гигиена, физические упражнения, закаливающие процедуры. Необходимо помнить, чтогигиена - не только залог здоровья и бодрости, а ещё и необходимое условие предупреждения травм, получения от каждого тренировочного занятия максимальной пользы.

Личная гигиена - это уход за кожей, гигиена одежды, обуви и другие составляющие повседневного быта. Уход за кожей имеет большое значение для сохранения здоровья. Кожа - не только орган осязания, она защищает тело от внешних вредных воздействий, играет важную роль в теплорегуляции организма, в процессе дыхания. Для эффективного выполнения кожей вышеперечисленных функций необходимо её содержать в чистоте и хорошо за ней ухаживать: регулярно мыть тело горячей водой с мылом, ежедневно обтирать его прохладной водой с последующим растиранием кожи полотенцем. Лицо, шею, руки следует мыть не реже двух раз в день - утром и вечером. Умываться утром лучше холодной водой, она придаёт бодрость, способствует закаливанию. Особенно тщательным должен быть уход за кожей при занятиях физическими упражнениями.

Люди веками боролись и продолжают бороться с болезнями, опираясь при этом на естественное закаливание. Рецепт этого «эликсира здоровья» прост: солнце, воздух и вода (см. БИЛЕТ № 4 - ответ на вопрос 3).

Когда занятия физическими упражнениями построены разумно, нагрузки увеличиваются постепенно, интервалы отдыха обеспечивают нормальное и своевременное восстановление сил и энергии, то они не могут быть причиной возникновения болезней и травм. Только при неправильном режиме и методике тренировки, использовании чрезмерных нагрузок, тренировок в болезненном состоянии или других нарушениях режима (сочетания больших физических и умственных напряжений, употребление алкоголя и наркотиков, нарушение сна, режима питания и т.д.) могут возникнуть различные нарушения, сопровождающиеся снижением работоспособности, ухудшением состояния здоровья, что отрицательно сказывается и на репродуктивной функции человека.

3. В чём видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой

Зачастую путают два понятия: «физическая подготовленность» и «физическая подготовка». Физическая подготовленность - это результат физической подготовки, выражающийся в определённом уровне развития физических качеств, а также двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности (трудовой, спортивной и т.п.).

В зависимости от цели определения уровня двигательной подготовленности выбирается наиболее целесообразная система оценки. С помощью специальных нормативов оценивается физическая подготовленность в следующих случаях: на уроках физической культуры, на экзаменах по физической культуре, при поступлении в военно-учебные заведения, в отряд космонавтов, во время классификационных соревнований на присвоение спортивного разряда по какому-либо виду спорта.

Опираясь на определённые единицы измерения (метры, сантиметры, километры, секунды, минуты, разы и т.п.), физическую подготовленность можно оценить по приростам, что в большей мере подходит для индивидуального контроля за результативностью использованных во время занятий физическими упражнениями средств и методов.

Например, двое юношей при равном физическом развитии (весе, росте и т.д.) в сентябре показали одинаковый результат в прыжках в длину с места, который был равен 155 см. Повторное измерение в конце учебного года (май) показало, что у одного из них результат стал 180 см, а у другого 170 см. Индивидуальный прирост у первого составил 25 см, у второго-15 см. Рассмотрев эти приросты с учётом того, как они занимались физическими упражнениями и какой вели образ жизни, можно выработать для них индивидуальные рекомендации по нагрузкам во время занятий физическими упражнениями, режиму питания, труда и отдыха.

Контроль за уровнем развития физических качеств можно осуществлять, используя таблицы, приведённые ниже. Дневник самоконтроля.

Порядок выполнения упражнений индивидуального контроля и самоконтроля

1. Бег на 30 м с высокого старта. По команде «На старт!» подойти к линии старта и занять исходное положение. По команде «Внимание!» наклониться вперёд и по команде «Марш!» бежать к линии фи ниша по своей дорожке. Время определяется с точностью до 0,1 с.

2. Поднимание туловища выполняется из положения лёжа на спине (на гимнастическом мате или на полу) за 30 с. И. п. - лёжа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнёром, колени согнуты под углом 90о, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п.

3. Бег на 2000 м (3000 м) может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересечённой местности (условия для бега должны быть одинаковыми, как и в первый раз).

4. Бег на быстроту выполняется на месте с максимальной частотой и высоким подниманием бедра в течение 10 с. По истечении этого времени подсчитывается число касаний коленями ладоней рук, согнутыми под углом 90° (руки сначала опускаются вдоль туловища, а затем сгибаются в локтевых суставах до 90°- это и будет положением для рук во время выполнения бега).

5.Подтягивание (мальчики выполняют упражнение из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки - из виса лёжа на подвесной перекладине, устанавливаемой на высоте, индивидуально подобранной для каждой школьницы). По команде «Упражнение начинай!» выполняют подтягивание до уровня подбородка, а затем опускание на прямые руки. Упражнение выполняется ровно, без рывков. При выгибании тела и сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

6.Шестиминутный бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и на стадионе (по кругу). Для более точного подсчёта беговую дорожку разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегун останавливается, и определяется его результат (в метрах).

ЗАДАНИЕ №9

1. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по лёгкой атлетике?

В лёгкой атлетике встречаются повреждения голеностопного и коленного суставов, растяжения и разрывы связочного аппарата, сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), случаются и повреждения мышц (задней поверхности бедра, спины, поясничного отдела позвоночника). Прежде чем приступить к занятиям, выполнить следующие рекомендации:

- тщательно изучить все пункты требования мер безопасности;
- правильно спланировать ход занятий и физические нагрузки;
- проверить состояние площадок, исправность инвентаря и оборудования;
- в жаркое время синтетические и резино-битумные дорожки следует побрызгать водой, а зимой очистить от снега, льда, мусора. В случае оледенения посыпать беговую дорожку поваренной солью или специальной смесью;
- перед выполнением прыжков в длину необходимо перекопать песок в прыжковой яме и убедиться, что в песке нет предметов, которые могут стать причиной травмы (битых стёкол, обрезков металла, камней и т.д.);
- надеть спортивный костюм, соответствующий погодным условиям, и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- провести разминку.

Необходимо учитывать, что при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно травмирование друг друга шиповками, а также острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?

Правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на внешний облик человека. Те люди, которые с детства занимаются различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом.

Вопрос о пропорциях тела издавна интересует учёных. Ещё в древности считали, что пропорциональным следует считать телосложение, при котором ширина разведённых рук равняется росту тела. Высота головы должна, по мнению некоторых учёных, укладываться в длине тела взрослого человека восемь раз, ширина плеч - составлять четверть роста, окружность груди - равняться удвоенной окружности талий.

Занятия тем или иным видом спорта накладывают свой отпечаток на формы тела. Бегуны на средние и длинные дистанции худощавы, стройны, с нерезко выраженной мускулатурой, с хорошо развитой грудной клеткой. Прыгуны обычно обладают высоким ростом, относительно небольшим весом, тонким строением скелета, значительной окружностью бёдер при сравнительно небольшой их длине. Пловцы характеризуются высоким или средним ростом, хорошей подвижностью грудной клетки и высокой жизненной ёмкостью лёгких. Они имеют правильно и равномерно развитое тело с мягкими, нерезко выраженными линиями мускулов. Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями.

3. Особенности подготовки и проведения туристических походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака

Документом, дающим право на проведение однодневных и многодневных некатегорийных пеших походов (путешествий), является маршрутный лист, экспедиционное удостоверение или путёвка, а для походов I - III категорий сложности - маршрутная книжка. В категорийных путешествиях могут участвовать школьники не моложе 14 лет, имеющие опыт участия в небольших туристских путешествиях. Участники похода должны пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача. Прежде всего надо определить цель похода, район проведения, а затем приступить к разработке

маршрута (наметить путь следования, остановки для наблюдений и отдыха, определить продолжительность похода, составить расписание маршрута в часах). Намечая маршрут, необходимо придерживаться следующих норм. Для однодневных походов протяжённость пути (в оба конца) не должна превышать: 15 км - для учащихся 13-14 лет, 20 км - для туристов 15-17 лет. Протяжённость двухдневных походов соответственно 24 и 35 км. Средняя скорость движения -3-4 км/ч. Привал на обед занимает около 4 ч; назначать его следует в самое жаркое время дня (11.00-15.00). На месте ночлега (при многодневном походе) туристы должны быть не позднее, чем за 2 ч. до начала темноты. Перед отправлением участники похода знакомятся на схематическом плане (самодельном или скопированном с карты) с путём следования, местами остановок, купания, ночлега.

В походе необходимо экономить энергию. Один из способов её сохранения - выработка походки. Не надо раскачиваться на ходу; в этом случае путешественник выполняет за день огромное количество лишней работы. Идти надо, слегка согнув ноги в коленях, не полностью распрямляя ногу во время отталкивания, и не стремиться делать большие шаги. На ровной дороге ногу ставят с начала на каблук, потом на всю ступню; на крутых песчаных спусках - только на пятку, резко вдавливая её в грунт; при движении поперёк склона одну ногу ставят вдоль склона, носком вниз, а другую - поперёк. При подъёме в гору не следует разговаривать и кричать: это сберегает энергию и не нарушает равномерного дыхания, необходимого при подъёмах.

В начале пути (15-20 мин.) следует идти не торопясь, чтобы по степенно втянуться в темп движения. После 2-3 ч. движения устраивается большой привал. На этом месте должна быть проточная (лучше ключевая вода), топливо для костра, укрытие от ветра и солнца. Обязанности на привале распределяются так, чтобы каждому нашлось дело. Группа на протяжении всего похода сверяет свой маршрут по карте.

Укладка рюкзака. К спине укладывают мягкие вещи (одеяло, запасное бельё и т.п.), сложенные по ширине спинки рюкзака. На дно помещают тяжёлые предметы, сверху - лёгкие. В карманах рюкзака находится то, что может пригодиться в пути и на привалах. Рюкзак должен быть уложен так, чтобы он стал как бы частью туриста и способствовал сохранению правильной осанки.

ЗАДАНИЕ №10

1. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?

Тренажеры сокращают срок обретения нужных двигательных умений и навыков примерно в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать необходимую нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажёрах - прекрасное средство для профилактики гиподинамии. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по технике безопасности.

Перед началом занятий необходимо:

- тщательно проветрить помещение, где установлены тренажёры;
- надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;
- убедиться в исправности и надёжности установки и крепления тренажёров, обнаруженные неисправности устранить.

Во время занятий необходимо:

- выполнять упражнения на тренажёрах только с разрешения учителя (тренера);
- при обнаружении неисправностей во время выполнения упражнений немедленно прекратить тренировку и доложить об этом учителю (тренеру);
- внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) учителя(тренера);
- соблюдать установленный режим тренировки и отдыха.

После занятий тщательно проверяются наиболее нагружаемые детали тренажёров. Затем проверяются люфты, прогибы и возможные дефекты. Выявленные во время осмотра неисправности устраняются.

2. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?

Люди высокой духовной культуры много знают, умело пользуются полученными знаниями на работе, дома, во время отдыха. Но человек должен быть ещё и здоровым, сильным, ловким, выносливым. Такой человек может долго и много трудиться, не утомляясь, а устав, быстро восстанавливать силы. Про него можно сказать, что он обладает высокой физической культурой.

Физическая культура - это часть общей культуры общества. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. В понятие физической культуры входят общественная и личная гигиена быта и труда, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание. На ранних ступенях истории человек состязался в быстроте, силе, ловкости, выносливости с животными, на которых он охотился. Бег, прыжки, метание в цель способствовали развитию необходимых физических качеств, помогали совершенствовать навыки, нужные для удачной охоты. Так зародилась физическая культура.

На каждом историческом этапе она имела свои специфические черты. В первобытном обществе физическими упражнениями занимались все. Бег, борьба, занятия с тяжестями, метания, прыжки, игры - вот средства физического воспитания того времени. Во времена рабовладения физическая культура в основном существовала для правящего класса. Важной формой физической культуры в то время были различные состязания, например Олимпийские игры, лучшие традиции которых продолжены в наши дни. Для всех людей, рождённых не в рабстве, обязательной тогда была военно-физическая подготовка. Свои черты физическое воспитание имело в эпоху феодализма. Военно-физическая подготовка феодалов велась в специальных рыцарских школах. Среди крестьян и ремесленников были популярны различные игры, перетягивание каната, кулачные бои.

Передовые представители буржуазной интеллигенции Коменский Я.А., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И.Г. выдвигали в своё время проекты реформ системы образования, в которых подчёркивалась мысль о необходимости физического и духовного воспитания с начальных (первых) ступеней образования.

В настоящее время физкультурное движение охватывает в той или иной мере всех людей и имеет непосредственную связь с общей культурой общества. На занятиях физической культурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но воспитывают нравственные и волевые качества. Возникающие во время тренировок и соревнований ситуации закаляют характер спортсменов, учат их правильному отношению к окружающим.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки

Физическая нагрузка - это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Результаты занятий зависят от интенсивности и объёма нагрузки. Под объёмом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку, неделю и т.д., выраженное в мерах времени, веса, длины и количестве выполняемых упражнений. Интенсивность - это объём работы, выполненный в единицу времени.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту, физическим возможностям и степени тренированности занимающихся. Она должна повышаться постепенно, от занятия к занятию. Слишком малая нагрузка не способствует развитию

физических качеств, а слишком большая нагрузка может привести к утомлению и перетренировке. Непосильная физическая нагрузка вызывает одышку, лицо бледнеет или краснеет, со лба струится обильный пот. Возникают ошибки при выполнении упражнений, нарушается координация движений. Появляется вялость и раздражительность, пропадает интерес к занятиям. Чтобы представить необходимость отслеживания физической нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы, рассмотрим несколько особенностей, касающихся этого двигательного качества.

Способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений называется силой. Без развития силы невозможно быстрое выполнение движений. К силовым упражнениям относятся лазанье по канату, лестнице, шесту, поднимание тяжестей, некоторые упражнения на гимнастических снарядах и др. На первом месте в силовых упражнениях стоит работа мышц, производимая относительно медленно, но при большом сопротивлении. Под влиянием таких упражнений мышцы быстро растут в объёме. Это объясняется тем, что если упражнения выполняются с предельным напряжением, но в медленном темпе и чередуются с полноценным отдыхом, условия для кровообращения и питания мышц наиболее благоприятные.

Для многих силовых упражнений, таких, например, как подтягивание из виса на перекладине, поднимание тяжестей, характерно явление, которое известно, под названием «натуживание». Оно состоит в том, что грудная клетка делается неподвижной вместе с напряжением мышц, голосовая щель плотно закрывается, дыхание на время прекращается, давление внутри грудной клетки резко повышается, вследствие чего нарушается ток крови через лёгкие. Кровь скапливается в венах. В артериях же, идущих от сердца к мышцам и внутренним органам, крови становится мало, она бедна кислородом, ткани тела не получают нужного питания. После «натуживания» следует глубокий вдох, кровь из вен быстро устремляется в правое предсердие, растягивая его сверх пределов. Это резко нарушает кровообращение и может привести к острому расширению сердца и его ослаблению.

Отслеживание физической нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы, позволяет занимающемуся оценить свою реакцию на тренировочную нагрузку.

ЗАДАНИЕ №11

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?

Прежде чем приступить к занятиям по плаванию, необходимо выполнить следующие правила:

- между приёмом пищи и плаванием должен быть перерыв не менее 45 мин.;
- проводятся занятия строго по расписанию; прежде чем приступить к занятиям плаванием, необходимо получить разрешена врача;
- в раздевалку вход разрешается после сдачи специального пропуска;
- проводятся занятия только в присутствии преподавателя; опоздавшие к занятиям не допускаются;
- каждый занимающийся должен иметь мыло, мочалку, полотенце и чистую спортивную форму;
- перед началом занятий учащиеся должны тщательно вымыться в душевой с мылом и мочалкой, на что даётся 10 мин. После занятий разрешается мыться не более 5 мин. (без мыла). Категорически воспрещается приносить с собой шампунь и жидкое мыло в стеклянной посуде;
- плавать в бассейне разрешается: мальчикам в плавках, девочкам - в купальниках и резиновых шапочках.

При организованном купании в естественных водоёмах следует оборудовать отведённое для этого место и подготовить спасательные средства (спасательные круги, шесты, лодки и т.д.). Необходимо убедиться, что температура воды не ниже установленной нормы (около +20° С). Перед входом в воду надо сделать разминку, выполнив несколько лёгких физических упражнений.

2. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?

О вреде табакокурения, употребления наркотиков и алкоголя знают все, но эти пагубные привычки для многих людей до сих пор остаются привлекательными со школьного возраста. Чтобы получить более полное представление о влиянии занятий физической культурой на вредные привычки, давайте сравним воздействие этих факторов на организм человека.

Влияние на организм человека физической культуры

Занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на все системы организма. Они способствуют формированию правильной осанки, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость, увеличивают сопротивляемость организма утомлению. Школьники, занимающиеся физическими упражнениями, имеют более высокую физическую и умственную работоспособность.

Влияние физических упражнений благоприятно сказывается на центральной нервной системе и выражается в повышении силы и уравновешенности нервных процессов. Нервная система становится пластичной, быстрее приспосабливается к различным видам работы, к новой обстановке. Благодаря совершенствованию регулирующей роли центральной нервной системы у подростков, систематически занимающихся физическими упражнениями, оказывается более экономичной работа некоторых органов и систем при физической нагрузке, улучшается сон. Период засыпания становится короче, а сон глубже. Не случайно есть клиники, где в программу лечения больных с нарушением психикой входят ежедневные успокаивающие пробежки.

Не следует- забывать ещё об одном оздоровительном аспекте физических упражнений. Они связаны с определёнными усилиями, совершив которые человек испытывает определённую удовлетворённость, так как чувствует, что одержал победу над самим собой. В результате этого создаётся положительный эмоциональный фон, который позитивно сказывается на здоровье человека.

Для детей, страдающих от одиночества, очень важны коллективные занятия физическими упражнениями и спортом. Особенно полезны командные игры, способствующие упрочению отношений внутри коллектива.

Влияние на организм человека табакокурения, наркотиков и спиртных напитков

Курение оказывает вредное влияние на центральную нервную систему, а через неё на другие органы. Вместе с табачным дымом в организм поступают ядовитые вещества - аммиак, никотин и др. При длительном курении происходит хроническое отравление никотином, которое постепенно разрушает организм. Отмечены случаи, когда от курения у людей возникало острое отравление.

Исключительно пагубное воздействие оказывает курение на детский организм. У детей школьного возраста отмечаются снижение памяти, внимания, головной боли, головокружение, повышение утомляемости. Табакокурение со временем может привести к тяжёлым заболеваниям: гипертонии, стенокардии, возникновению хромоты, гангрены конечностей.

Организму приносит вред и алкоголь. Некоторые считают, что пиво и водка, выпиваемые регулярно в небольших дозах с целью улучшения аппетита, не вредны и даже приносят пользу. Мнение такое неправильно, так как алкоголь ослабляет организм, разрушает нервную систему, приводит к болезням сердца, печени, желудка и других органов. Под действием алкоголя повышается хрупкость сосудов, и они разрываются, особенно в период волнений и физического напряжения.

Наркотики коварны тем, что при их систематическом употреблении возникает необходимость в постоянном увеличении доз, которые вызывают отравление организма с нарушением физической и психической деятельности.

Из сравнений видно, что занятия физической культурой и вредные привычки (курение, наркомания, алкоголизм) несовместимы. Одно ясно, что сознательное отношение человека к собственному здоровью должно стать нормой поведения и главной отличительной чертой культурной личности.

3. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере)

В процессе физического воспитания школьников используются разнообразные формы занятий физической культурой: урок,, самостоятельные занятия,походы, соревнования.

Организуются они по одной схеме, одинаково: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.

Занятия начинаются с разминки, чтобы подготовить организм к предстоящей работе. Разминка бывает общей и специальной. Общая разминка постепенно и разносторонне действует на организм занимающихся. Обычно это ходьба, бег, различные гимнастические упражнения. Специальная разминка позволяет подготовиться к тем упражнениям, которые предстоит выполнять в основной части занятий. Разминка длится около 10 мин. Во время основной части занимающиеся приобретают новые знания и умения или совершенствуют их до уровня навыков. Цель заключительной части - снизить постепенно нагрузки на организм. Помогают сделать это хорошо знакомые упражнения на расслабление.

От соблюдения правил проведения занятий зависит успешность освоения физических упражнений, развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, смелости и других качеств. В тех случаях, когда занятия проводит учитель физической культуры (преподаватель, тренер), они имеют форму урока. Урок по методам организации бывает фронтальным, групповым и индивидуальным. При фронтальном методе одно и то же задание выполняют все занимающиеся одновременно. При групповом каждая группа выполняет своё отдельное задание. При индивидуальном методе каждый обучающийся выполняет самостоятельно своё задание. С целью уплотнения урока иногда применяют так называемую круговую тренировку, во время которой занимающиеся, перемещаясь по кругу, выполняют серии заданий по группам.

В последнее время всё более широкое распространение получают самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Они подразделяются на утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку), тренировку, выполнение домашнего задания по физической культуре и др.

Положительный эффект самостоятельных занятий возможен только при квалифицированной помощи преподавателя или других специалистов физического воспитания.

Соревнование - серьёзное воспитание физических и волевых качеств человека, поэтому форма занятий может быть эффективно использована для решения задач физического и нравственною воспитания (развитие физических и волевых качеств, формирование сознательного поведения и др.). Вместе с тем особенности соревнований заключаются в максимальных физических нагрузках и могут быть рекомендованы только практически здоровым, физически подготовленным людям.

Одной из форм занятий могут считаться массовые самостоятельные игры во дворах, на стадионах, в парках. Они характеризуются широкой самодеятельностью и яркой эмоциональностью. В связи с этим типовая структура занятия в игре выражена слабо, и нет возможности строго регулировать нагрузку. (Ответ дополнить рассказом на личном примере.)

ЗАДАНИЕ №12

1. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами

. Наиболее значительные игры современности, которые создал человеческий разум, - это Олимпийские. Они в себя вобрали всё лучшее, что даёт спорт человеку. Олимпиады - это не просто состязания сильных духом и телом, а современная мировоззренческая концепция, название которой - олимпизм.

О целях олимпийского движения в Олимпийской хартии сказано: «Содействие развитию физических и моральных качеств, которые являются основой спорта; воспитание молодёжи с помощью спорта, в духе взаимопонимания и дружбы, способствующих созданию лучшего и более спокойного мира; всемирное распространение олимпийских принципов для проявления доброй воли между народами». В этом своеобразном манифесте сформулированы основные требования к человеку. Вот почему важны для каждого из нас Олимпийские игры, вне зависимости от степени участия в спортивных занятиях.

Олимпийские игры - это соревнования и смотр всего, чего удалось добиться на благородном поприще духовного и физического развития человечества, оздоровления международного климата. «О спорт! Ты - благородство! Ты осеняешь лаврами лишь того, кто боролся за победу честно, открыто, бескорыстно. Ты безупречен. Ты требуешь высокой нравственности, справедливости, моральной чистоты, неподкупности. Ты провозглашаешь: «Если кто-нибудь достигнет цели, введя в заблуждение своих товарищей, достигнет славы при помощи низких, бесчестных приёмов, подавив в себе чувство стыда, тот заслуживает позорного эпитета, который станет неразлучен с его именем». Ты возводишь стадионы - театры без занавесей. Все свидетели всему. Никакой закулисной борьбы. Ты начертал на свих скрижалях: «Трижды сладостна победа, одержанная в благородной и честной борьбе». Эти пламенные строки взяты из «Оды спорту», написанной в 1912 г. основоположником современного олимпизма, выдающимся французским просветителем бароном Пьером де Кубертеном.

Идеи мира, дружбы и взаимопонимания между народами планеты, провозглашённые Кубертеном, имеют непреходящее значение для всего человечества.

2. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий

физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой)

Основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями заключаются в соответствии гигиеническим нормам и требованиям места проведения занятий, одежды, используемого инвентаря, а также контроле за физической нагрузкой.

Помещение, где проводятся занятия физическими упражнениями, должно быть проветренным и чистым. Температура воздуха в помещении не должна превышать +20° С. Выполнять упражнения лучше всего при открытой форточке или окне, избегая сквозняка Оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями зависит от санитарного состояния раздевалок, спортивного зала, душевых. Пребывание в пыльной, душной раздевалке снижает эффект тренировки. Одежда для занятий должна быть достаточно свободной, удобной, лёгкой и не затруднять дыхания. После занятий необходимо сменить всё нательное бельё. Спортивную одежду нужно надевать только на тренировки и соревнования, а не носить её постоянно. Для сохранения гигиенических свойств её нужно регулярно сушить, проветривать и стирать. Одежда из синтетических материалов рекомендуется только для защиты от дождя и ветра.

Обувь для занятий должна быть прочной, лёгкой и не тесной. Спортивная обувь и носки должны быть сухими и чистыми. В мокрой обуви можно получить потёртости, а при низкой температуре воздуха и отморожения.

Все спортивные оборудование, установленные в закрытых или открытых местах занятий, должны быть закреплены и находиться в исправности. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания протирается тряпкой и зачищается шкуркой. При выдвижении ноги «козла», «коня» (гимнастических снарядов) прочно закрепляются в заданном положении. Гимнастические маты укладываются вплотную вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая плоскость соскока или предполагаемого срыва и падения.

Вес снарядов для выполнения упражнений и метания должен соответствовать возрасту и физической подготовленности учащихся. В целях предупреждения травматизма занятия должны проводиться регулярно, с постоянным увеличением физической нагрузки. Каждое занятие и выступление на соревнованиях следует начинать с разминки. Разминка, как говорят спортсмены, «разогревает» организм и тем самым готовит его к выполнению более сложных упражнений. В основе разминки лежит определённая физиологическая закономерность: организм человека не может сразу перейти от покоя к напряжённой работе. Период постепенного усиления деятельности систем и органов получил название врабатываемости. Именно во время разминки происходит врабатываемость организма, чем и обеспечивается предупреждение травматизма.

3. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу

ЖЕСТЫ СУДЬИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Засчитывающие

Относящиеся ко времени

Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать	Остановка часов для фола (вместе со свистком)	Включение игрового времени	Новый отсчет 30 секунд
Открытая ладонь	Ладонь направлена на нарушителя	Рука сжата в кулак Отмашка рукой	Вращение пальцем

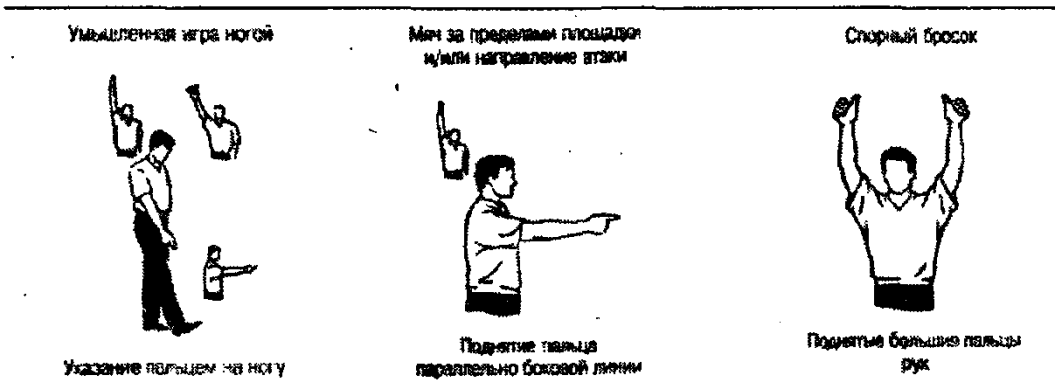
Административные

Замена	Приглашение на площадку	Затребованный перерыв	Связь между судьями на площадке и судьями за столом
Скрещенные руки перед грудью	Взмах открытой ладонью	Ладонь и палец образуют букву «Т»	Большой палец вверх

Нарушения

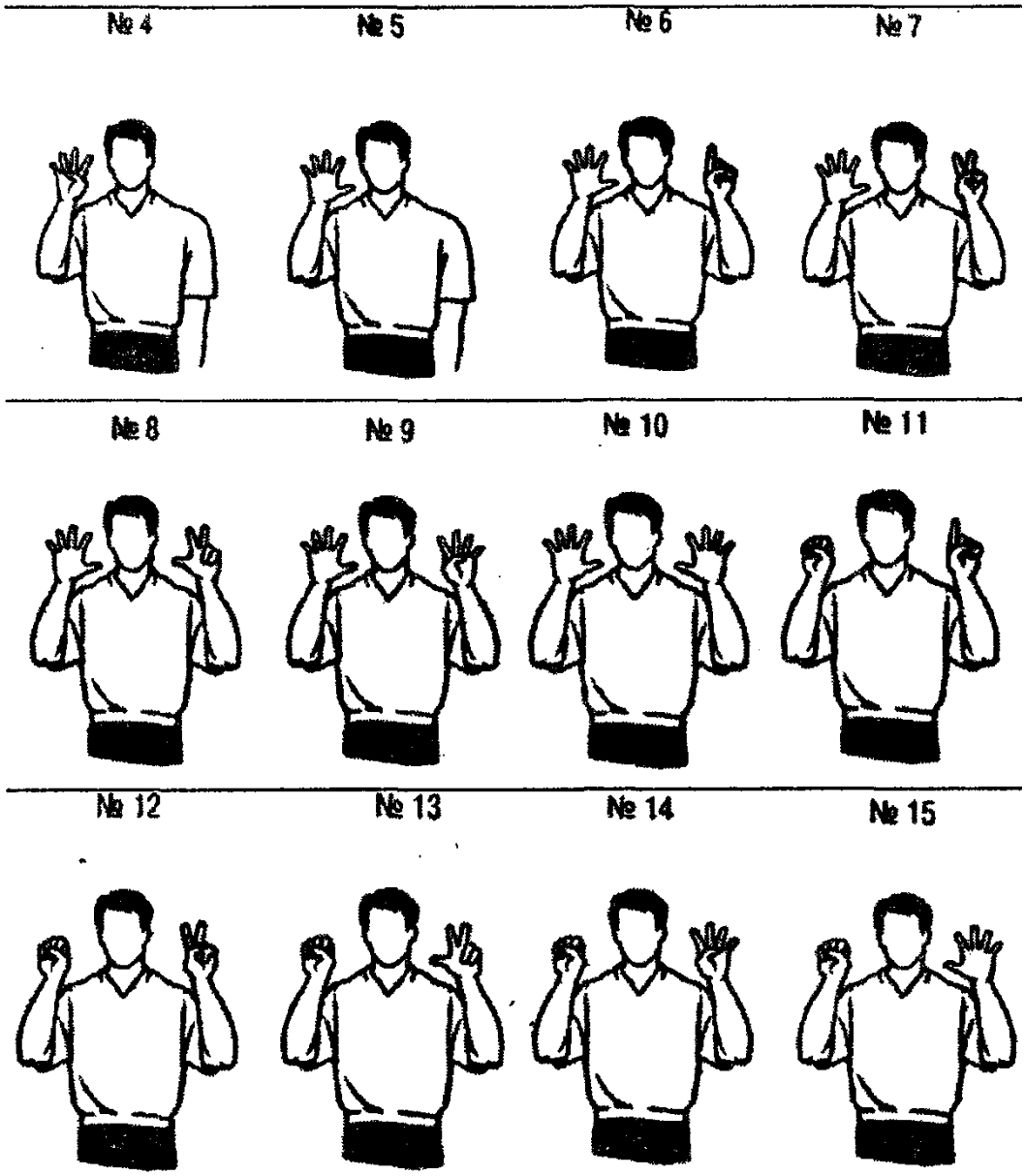
Пробежка	Неправильное ведение или двойное ведение мяча	Задержка мяча	Нарушение трех секунд
Вращение кулаками	Движение вверх-вниз	Полувращение вперед	Вытянутая рука с тремя пальцами вперед

Нарушение пяти секунд	Нарушение 10 секунд	Нарушение 30 секунд	Возвращение мяча в тыловую зону
Показ пяти пальцев	Показ десяти пальцев	Касание пальцами плеча	Указание пальцем



СООБЩЕНИЯ О ФОЛАХ СЕКРЕТАРСКОМУ СТОЛУ

Позиция 1 — номер игрока



Позиция 2 – типы фолов

Неправильная игра руками

Удар по запястью

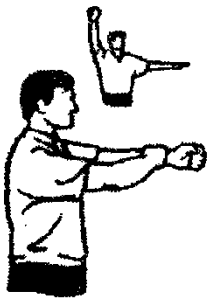
Блокировка в нападении или в защите

Две руки на бедрах

Широко расставленные локти

Движение локтем в сторону

Задержка



Перехват запястья

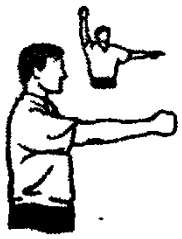
Толчок или столкновение (игрока без мяча)

Имитация толчка

Столкновение (игрока с мячом)

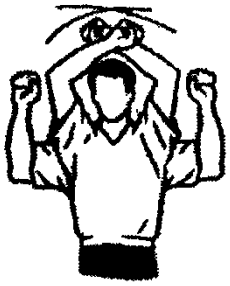
Удар кулаком в открытую ладонь

Фол команды, контролирующей мяч



Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды

Обоюдный фол



Скрещенные кулаки над головой

Технический фол

Две открытые ладони, образующие букву «Т»

Неспортивный фол

Перехватывание запястья

Неспортивный технический фол

Перехват запястья. Буква «Т» ладонями

Дисквалифицирующий фол

Поднятые вверх кулаки

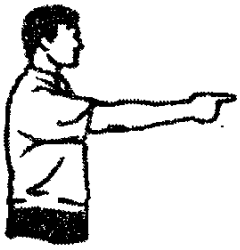
Позиция 3 – количество назначенных штрафных бросков

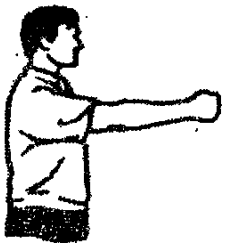
Один штрафной бросок | Два штрафных броска | Три штрафных броска

Показать один палец | Показать два пальца | Показать три пальца

Позиция 4 — направление игры

После фола команды, контролирующей мяч



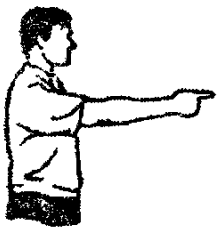


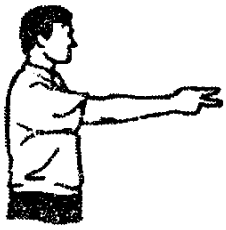
Палец параллельно боковой линии | Кулак параллельно боковой линии

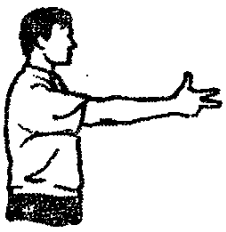
ВЫПОЛНЕНИЕ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ (две позиции)

Позиция 1 — показ в ограниченной зоне

Один штрафной бросок | Два штрафных броска | Три штрафных броска







Один палец горизонтально | Два пальца горизонтально | Три пальца горизонтально

Позиция 2 – показ вне ограниченной зоны

ЗАДАНИЕ №13

1. Основные требования безопасности во время занятий по плаванию

При проведении занятий по плаванию необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности:

- все команды учителя (тренера) обучающиеся должны внимательно слушать и выполнять;
- вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и преподавателя, при наличии инструктора по плаванию и спасателя;
- в бассейне категорически запрещается: бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель; входить на вышки и прыгать с неё без разрешения и наблюдения преподавателя; вносить в бассейн посторонние предметы (кейсы, сумки, пакеты и т. п.); сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, поднырывать, переходить на чужую дорожку;
- нельзя долго оставаться под водой при нырянии,
- нельзя прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубин* воды и необследованном дне водоёма;
- при купании в естественных водоёмах не следует заплывать за установленные знаки (буйки), ограждения;
- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь;
- почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и сразу одеться.

2. Современные спортивно-оздоровительные системыфизических упражнений по формированию культурыдвижений и телосложения

Современный идеал телосложения и культуры движений ярче всего воплощается в облике спортсменов и артистов балета. Систематические тренировки делают их стройными, мускулистыми. Красоте движений обязаны своим существованием эстетико-технические виды спорта (фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание и т.п.). Здоровье и красота движений образуют неразрывное двуединство: хорошее самочувствие - залог красоты, а привычка двигаться красиво и правильно - одно из условий сохранения и укрепления здоровья.

Существует такое явление - перенос навыка. Научившись каким-либо движениям, мы легче осваиваем похожие на них. Поэтому, стремясь к красоте, нужно начинать с самых простых движений. Для формирования красивого телосложения и овладения культурой

движений используются различные системы физических упражнений: аэробика, атлетическая гимнастика (бодибилдинг, пауэрлифтинг), шейпинги др.

Атлетическая гимнастика - система упражнений с отягощениями. Занимающиеся имеют упругие, рельефные мышцы и красивую фигуру. Систематические занятия этим видом гимнастики помогают развить силу, выносливость, ловкость, гибкость. В России зарождение атлетической гимнастики как системы упражнений с отягощениями для исправления недостатков телосложения связано с именем врача В.Ф. Краевского. По его системе занимались прославленные атлеты Иван Лебедев, Иван Заикин. Чтобы заниматься атлетической гимнастикой, необходимо знать основные правила тренировок.

В спортивной практике существует определённая система обозначения нагрузок. Нагрузка, при которой атлет может выполнить упражнение только один раз, называется предельной, 2-3 раза - околопредельной, 4-7 раз - большой, 8-12 раз - умеренно большой, 13^18 раз - средней, 19-25 раз - малой, а свыше 25 раз - очень малой. Перегрузки отрицательно влияют на рост и развитие организма, поэтому не следует увеличивать нагрузки выше допустимых пределов.

Наиболее благоприятное время для занятий с 10 до 13 ч. и с 16 до 20 ч. Занятия атлетической гимнастикой должны заканчиваться не позднее, чем за два часа до сна и начинаться не раньше, чем спустя 1,5 ч. после приёма пищи. Начинающим атлетам достаточно трёх занятий в неделю по 40 мин. Увеличивать время тренировки надо постепенно. В книгах по атлетической гимнастике можно найти комплексы упражнений для разного уровня физической подготовленности, а можно составить комплекс самостоятельно, соблюдая последовательность: первое упражнение - для развития мышц рук и плечевого пояса; второе - для мышц шеи; третье - для мышц ног; четвёртое - для мышц туловища (спины, груди, брюшного пресса); пятое - на развитие всех мышечных групп (комплексное). При составлении плана занятий надо учитывать физическую нагрузку всего дня.

3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений

Первые признаки плоскостопия - утомляемость ног, ноющие боли в стопе (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии), мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отёк стопы.

Для предупреждения развития плоскостопия необходимо соблюдать профилактические меры:

- не носить тесную обувь, а также обувь на высоком каблуке или плоской подошве. Высота каблука должна быть не более 4 см;
- пользоваться супинаторами для уменьшения деформации свода стопы, систематически выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы и голени;
- выполнять упражнения для нижних конечностей (приседания, ходьба, бег, упражнения для укрепления мышц свода стопы) и дополнительно - ходить босиком по скошенной траве, галечнику.

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия

1. Удерживая мяч между ногами, идти, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу, упереться в пол руками и как можно выше поднять мяч стопами ног.
3. Заложив руки за голову, пройти боком по палке, лежащей на полу.
4. Поднять пальцами ног с пола ткань размером с носовой платок.
5. Стопой вращать мяч на полу.
6. Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные на полу различные предметы (игрушки, карандаши, ластик и т. д.) и складывать их в одно обозначенное место.
7. Ходьба вниз по наклонной плоскости.

8. Ходьба попеременно на носках и пятках.

ЗАДАНИЕ №14

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр

На состоянии и самочувствии учеников благоприятно отражаются правильно организованные подвижные игры. Однако следует учитывать, что это возможно только в случае строгого выполнения правил безопасности, заключающихся в следующем:

- перед игрой необходимо провести разминку;
- слушать внимательно и выполнять указания (сигналы) учителя и капитана группы (команды);
- строго соблюдать правила игры;
- избегать столкновений, ударов, толчков;
- при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;
- при возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования следует прекратить игру и устранить неполадки.

2. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? Вспомните как вы научились плавать

Умение плавать ограждает от несчастных случаев, развивает мышцы, укрепляет внутренние органы, закаливает организм.

Одним из древних стилей плавания считается брасс. Немного позже появился треджен - прообраз современного кроля. Кроль носит титул «быстрейший». Появились разновидности и у брасса - баттерфляй, что значит «бабочка»: пловец выбрасывающий две руки одновременно из воды, напоминает порхающую бабочку. Ещё немного спустя «бабочку» обогнал «дельфин». Этот вид плавания изобрёл венгр Д. Тумпек. Пловцы, хорошо овладевшие стилем «дельфин», показывают время, близкое к результатам кролистов.

Ускоренному обучению плаванию способствуют общеразвивающие упражнения, упражнения на воде, игры и развлечения, подводящие и специальные упражнения для изучения техники плавания. Наиболее важные задания-упражнения, способствующие ускоренному обучению плаванию: погружение с головой с задержкой дыхания; выпрыгивание из воды после приседания под водой, держась за руки своих сверстников или взрослых (или держась за ветки деревьев, свисающих над водой); скольжение по поверхности воды на спине после отталкивания от дна ногами. После того как человек научится держать себя на воде, не касаясь дна ногами, в вертикальном положении, активно работая ногами и балансируя руками, можно переходить к попыткам плыть «по-собачьи». Затем учиться плавать кролем на груди, брасом и другими стилями плавания.

3. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела? Составьте комплекс специальных упражнений

Зачастую между избыточной массой тела и заболеваемостью существует прямая зависимость. Избыточный вес является основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний, тяжёлых форм нарушения обмена веществ, сахарного диабета, гипертонии, ожирения печени. Эти заболевания врачи называют спутниками ожирения. Избыточный вес является одним из факторов риска получения переломов костей, сотрясения мозга при случайных падениях.

При значительном избытке массы тела в организме происходит перегрузка и изнашивание суставов, возникает склонность к затруднённому дыханию. Поэтому необходимо строго следить за массой собственного тела, особенно тем, кто предрасположен к ожирению, и принимать профилактические меры для его предупреждения.

Действенные средства профилактики ожирения - рациональное питание и достаточная двигательная активность. Ежедневно необходимо отводить 1,5 ч подвижным играм, езде на велосипеде, катанию на лыжах и коньках (в зимнее время), игре в футбол, полезно заниматься плаванием (до 30 мин.) два раза в неделю.

Комплекс специальных упражнений для школьников

13 - 14 лет с ожирением I - III степени (1-й месяц занятий):

1. Ходьба, высоко поднимая колени.
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища налево и направо с отведением левой (правой) руки в сторону.
3. Ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.
4. Сидя на стуле, ноги шире плеч (колени разведены), руки на поясе. Пружинистые наклоны вперёд, доставая руками до носков ног.
5. Ноги вместе, руки на поясе. Приседания, разводя колени и руки в стороны.
6. Лёжа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить.
7. Бег на месте (30 с), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага.
8. Игра в футбол, баскетбол (15 мин.).

После занятий принять душ. В выходные дни можно совершать походы за город протяжённостью до 6 - 8 км.

ЗАДАНИЕ №15

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире

Российские спортсмены стояли у истоков возрождения Олимпийского движения. Среди представителей 12 стран, открывших новую эру Олимпийского движения, был и делегат от России А. Д. Бутовский. Всю свою жизнь он посвятил физическому воспитанию юношества и написал немало научных работ на эту тему. Несмотря на это, в России долго не существовало своей организации, в задачи которой входила бы подготовка спортсменов к выступлению на Олимпийских играх и оказание им необходимого содействия. В первых трёх Олимпиадах наши спортсмены участия не принимали. Впервые русские фамилии появились в протоколах IV Олимпиады (1908). Первым русским Олимпийским чемпионом стал Н.А. Панин-Коломенкин в фигурном катании. Российский олимпийский комитет (РОК) был создан в 1911 г. Интересен тот факт, что на Олимпиаде в Стокгольме в 1912 г. награды победителям вручали король Швеции Густав и российский царь Николай II.

Вступление в Олимпийское движение советских спортсменов, их ошеломляющий успех на Хельсинкской Олимпиаде в 1952 г. ознаменовали новый этап в истории Олимпийских игр. Очень многие атлеты нашей страны стали подлинными героями мирового спорта. Лариса Латынина завоевала 9 золотых медалей по спортивной гимнастике, Лидия Скобликова - 6 золотых медалей в беге на коньках, Галина Кулакова - 4 золотые медали в лыжных гонках.

По предложению СССР с 1973 г. вновь стали созываться Олимпийские конгрессы, были сохранены церемонии исполнения государственных гимнов и подъёма национальных флагов при награждении победителей Олимпийских игр.

После завершения спортивной карьеры спортсмены становятся тренерами, общественными и государственными деятелями, учёными в области физической культуры и спорта: олимпийский чемпион в гимнастике Юрий Титов возглавлял Российскую федерацию гимнастики и стал вице-президентом Международной гимнастической федерации; Виктор Игуменов (греко-римская борьба), Тамара Пресс, Владимир Кузнецов (лёгкая атлетика) стали видными учёными. Олимпийцы России достойно приняли эстафету от сборной СССР и по-прежнему входят в число лучших спортсменов планеты.

Свидетельством признания мировой общественностью высокого авторитета нашей страны, огромного вклада спортивных организаций и спортсменов в дело развития спортивного и олимпийского движения стал тот знаменательный факт, что организация XXII летних Олимпийских игр в 1980г была поручена г. Москве и проведение предстоящих XXII зимних Олимпийских игр 2014 г. в г. Сочи.

2. Требования безопасности при проведении экскурсий в лесной и горной местности

Следующие меры безопасности следует выполнять при проведении экскурсий:

- допускаются к экскурсиям учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, инструктаж;
- следует соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха;
- необходимо выполнять все указания руководителя или его заместителя, не изменять самостоятельно установленный маршрут движения группы;
- во время привалов в лесу не разводить костры;
- не пробовать какие-либо плоды, растения или грибы на вкус;
- не трогать руками животных, опасных пресмыкающихся и насекомых;
- при передвижении по маршруту не ходить в носках, босиком;
- не пить воду из непроверенных водоёмов, использовать воду из фляжки, которую следует брать с собой;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены, своевременно информировать руководителя экскурсии об ухудшении состояния здоровья или травмах;
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, а также уважать обычаи и традиции местного населения.

3. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления самочувствием и настроением. В дневнике самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, аппетите, сне и т. д. Дневник надо периодически показывать учителю физической культуры и врачу с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок. Желательно записывать в дневник и свои спортивные достижения. Они тоже отражают состояние организма.

Для того чтобы убедиться, что занятия физическими упражнениями улучшают двигательные качества, надо выполнить специальные контрольные упражнения (тесты):

1) прыжок в длину с места;
2) метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя;
3) прыжки со скакалкой;
4) подтягивание из виса (мальчики) и из виса лёжа (девочки);

Можно добавить и другие тесты. Переходя из класса в класс, следить, насколько развиваешься физически. Такие проверки проводят в сентябре и мае (иногда ещё и в декабре - январе). Проверить себя можно на уроках в школе или во дворе, на спортивной площадке, стадионе. Тетрадь самоконтроля желательно сохранить на все годы учёбы в школе и записывать в неё все свои результаты каждого контрольного испытания. Очень важно научиться контролировать самого себя. Занятия физическими упражнениями принесут пользу только в том случае, если будут проводиться систематически. Ведение дневника самоконтроля помогает соблюсти это условие.

ЗАДАНИЕ №16

1. Физическая культура и её роль в формировании здорового образа жизни

Общепринято считать, что физическая культура - это часть общей культуры общества. Она представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей.

Физическая культура включает специальные научные знания, систему физического воспитания, развитие спорта и уровень спортивных достижений.

Она охватывает область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использования естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) в целях оздоровления и закаливания организма

Физическая культура исторически обусловленное явление. Её возникновение относится к древнейшим временам. История физической культуры отражает науку о закономерностях возникновения и развития идей, организационных форм, средств и методов физической культуры и спорта в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни общества.

В настоящее время физическая культура стала основой в формировании здорового образа жизни человека, который следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающего сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для его самостоятельного освоения

Обычно прыгун перед прыжком способом «перешагивания» располагается справа или слева от стоек под утлом 35 - 40°, в зависимости от того, какая у него толчковая нога (отталкивание выполняется дальней от планки ногой).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Ускоряющийся разбег с 7-9 шагов завершается отталкиванием ноги с пятки на носок по линии разбега. При этом перед отталкиванием предпоследний шаг удлиняется, а последний укорачивается, что позволяет вывести таз и продвинуть тело на толчковую ногу. Руки на замахе отводятся назад через стороны, и из этого положения выполняется быстрое движение маховой ноги вверх с выносом согнутых в локтевых суставах рук вверх. В полёте некоторое время прыгун сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Сначала маховая нога переносится через планку, а затем, после опускания её за планку - толчковая, при этом туловище наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением с повёрнутой стопой наружу, и это помогает повернуть туловище при переходе через планку в сторону планки и отвести таз за неё. Приземляться нужно на маховую ногу, с последующей постановкой толчковой ноги. Перед выполнением прыжков в высоту с разбега надо подготовить место для приземления - уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагались вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, который выполняет прыжок. Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка в целом. Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (50 - 60 см).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения:

1. Полуприседания и приседания.
2. Приседание на одной ноге в положении «Пистолетик».
3. Движения маховой ногой, стоя у гимнастической стенки.
4. Упражнение «Мячик» (прыжки из низкого приседа вверхвперёд).
5. Выполнение маха ногой и руками с подскоком вверх из и. п., стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены назад.
6. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой.
7. Прыжок вверх в сочетании с маховой ногой из и.п., стоя на согнутой маховой ноге, толчковая впереди на пятке, руки отведены назад.
8. Прыжки через препятствия разной высоты.

9. Переход через планку с места, стоя в и. п. на толчковой ноге.

10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с одного шага разбега.

11. То же (последовательно) с трёх, пяти, семи, девяти шагов разбега.

3. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность её самостоятельного разучивания

Элементы (упражнения) для самостоятельного составления и разучивания акробатической комбинации

Для мальчиков: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках («берёзка»); «мост» из положения лёжа, стоя с помощью или без помощи; два кувырка вперёд слитно; кувырок назад в стойку на одном колене, «полушпагат»; стойка на голове и руках из удобного исходного положения с согнутыми ногами, с прямыми ногами и из упора присев силой; кувырок вперёд в стойку на лопатках; кувырок назад в «полушпагат»; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок вперёд с места и с трёх шагов разбега и др.

Для девочек: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя с помощью или без помощи и поворот в упор стоя на одном колене; два кувырка вперёд слитно; кувырок назад в стойку на одном колене, «полушпагат»; кувырок вперёд в стойку на лопатках; кувырок назад в «полушпагат»; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд и др.

Произвольная акробатическая комбинация из четырёх - восьми освоенных упражнений (элементов). Примерные сочетания для мальчиков.

1. И. п. - основная стойка (о. с). Кувырок в длину с разбега, толчком двумя стойка на голове и руках (держать), упор присев, вернуться в исходное положение (и.п.).

2. И. п. - старт пловца. Кувырок вперёд в длину, толчком двумя стойка на голове и руках (держать), упор присев, перекатом назад, стойка на лопатках с опорой прямыми руками (держать), перекатом вперёд встать в основную стойку.

3. И. п. - о. с. Сед с прямыми ногами и кувырок назад в упор присев, стойка на голове и руках с прямыми ногами (держать), упор присев. Прыжок вверх прогнувшись с возвращением в и. п.

4. И. п. - стойка на правой ноге, левая вперёд-вниз, руки вперёд. Шаг левой вперёд с постановкой рук перед левой, махом Правой и толчком левой стойка на руках с поддержкой, сгибая руки кувырок вперёд в присед, руки вперёд, из упора присев стойка на голове и руках силой, упор присев с возвращением в основную стойку.

Примерные сочетания для девочек.

1. И. п. - о. с. Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперёд упор присев, кувырок назад в упор присев и прыжок вверх прогнувшись с приземлением в и. п.

2. И. п. - стойка ноги врозь. Опускание на «мост» (с поддержкой), поворот налево (направо) вокруг левой (правой) руки в упор присев, кувырок назад в упор присев и прыжок вверх прогнувшись с приземлением в основную стойку.

3. И. п. - присед руки вперёд. Кувырок вперёд в положение лёжа на спине, «мост» (держать), поворот вокруг левой (правой) руки в упор стоя на коленях, полушпагат на левой (правой) ноге, руки в стороны; опираясь руками о пол, толчком левой (правой) упор присев, кувырок назад в упор присев и прыжок вверх прогнувшись с приземлением в основную стойку.

4. И. п. - старт пловца. Кувырок вперёд в присед руки вперёд, кувырок назад в упор присев и прыжок вверх прогнувшись с приземлением в основную стойку.

ЗАДАНИЕ № 17

1. Техника двигательного действия. Основные этапы её формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Процесс обучения технике движений (двигательному действию), свойственной определённому виду спорта и необходимой в нём, называется технической подготовкой.

Принято различать общую и специальную техническую подготовку. Общая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка - на достижение технического мастерства в избранном виде спорта.

Надо иметь в виду то, что под «спортивной техникой» понимают определённый способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). Характерная особенность этих видов - кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.

2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.

3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и др.). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера} при переменных условиях двигательной деятельности (баскетбол, футбол, волейбол и др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

Условно различают три этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

1) начальное разучивание;

2) углубленное, детализированное разучивание;

3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью первого этапа освоения двигательного действия является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, второго - довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а третьего - обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

2. Основные нарушения правил игры в футбол, волейбол, баскетбол

В инструкции о «Нарушении правил и недисциплинированном поведении игроков» говорится о запрещённых приёмах игры, противоречащих самому духу игры в футбол, о других нарушениях, ограничивающих действия игроков, а также о нормах поведения футболистов на поле, нарушение которых квалифицируется как недисциплинированное поведение, за что игроки и команда несут определённое наказание.

Футбол игра атлетическая, и в непосредственной борьбе за мяч в рамках правила игрокам разрешается применять силовые приёмы, но лишь с тем, чтобы овладеть мячом. К таким приёмам относится нападение на соперника, т. е. толчок соперника плечом в плечо или, если он блокирует подход к мячу, в разрешённую область спины.

Перечень нарушений правил, умышленно совершённых одним из игроков, за которые команда наказывается штрафным или 11-метровым ударом, можно разделить на две основные группы:

I. Нарушения, связанные с игрой мячом руками.

II. Нарушения, связанные с неправильными приёмами, допущенными в отношении соперника, а именно:

1) удар или попытка ударить ногой соперника;

2) попытка свалить соперника при помощи ноги (подножка), УШИ наклонившись перед ним или за ним;

3) прыжок на соперника;

4) грубое или опасное нападение на соперника;

5) толчок плечом сзади не блокирующего соперника;

6) удар или попытка ударить соперника рукой;

7) держание соперника чем-либо (руками, ногами);

8) толчок соперника руками, бедром.

За все перечисленные нарушения, умышленно совершённые игроком команды в пределах своей штрафной площади, противоположная команда получает право на 11-метровый удар. Как штрафной, так и 11-метровый удары назначаются независимо от того, где находился мяч в момент нарушения, лишь бы он был в игре. В зависимости от серьёзности проступка игрок получает предупреждение или удаляется с поля.

В случае, если вратарь умышленно бросает мяч в соперника, то вратарь удаляется с поля и назначается 11-метровый удар.

К недисциплинированному поведению игроков может относиться:

1) симуляция повреждения;

2) помеха выполнению свободного, штрафного и других ударов, вводящих мяч в игру;

3) умышленная затяжка времени игры;

4) выражение словами или жестом недовольства любым решением судьи;

5) окрики соперника с тем, чтобы ввести его в заблуждение и самому овладеть мячом;

6) апелляция к зрителям;

7) непристойные и оскорбительные выражения и действия в адрес игроков, судей или любых других лиц и т. д.

Нет нужды перечислять все возможные случаи недисциплинированного поведения. Право оценивать поведение игрока на поле и степень его виновности предоставлено только судье. В зависимости от серьёзности проступка игрок получает предупреждение или удаляется с поля.

3. Составьте план самостоятельных занятий по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки

Длина и частота шагов - компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый - длина ног, а второй - скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий - вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План самостоятельных занятий по развитию скорости бега

Вводная и подготовительная части

1. Бег в медленном темпе - б - 8 мин.

2. Бег с преодолением различных препятствий - З-5 мин.

3. Упражнения в движении:

а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) - 10-20 м;

б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд - 15-20 м;

г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд - 15-25 м.

4. Специальные беговые упражнения:

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) семенящий бег;

в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).5. Упражнения на гибкость и растягивание.

Основная часть

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).

2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).

3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).

4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).

5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель - крут, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).

6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6-8 раз).

7. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. и снова повторить.

Заключительная часть

1. Бег в медленном темпе - 3-5 мин.

2. Упражнения на расслабление.

ЗАДАНИЕ №18

1. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса)

Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменить конфигурацию тела (телосложения).

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20—50% от максимальных силовых возможностей человека, сказывается динамическая выносливость.

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса

1. Из о. с. - наклон вперёд, коснуться руками пола и, переступая руками по полу, принять упор лёжа, затем, переступая руками назад, вернуться в и. п. Ноги в коленях не сгибать.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на стуле.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики). Туловище держать прямо.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на стуле (мальчики). Это трудное упражнение можно выполнять после достаточной подготовленности.

5. В положении лёжа на спине разведение рук с гантелями (массой от 0,5 кг до 2 кг - мальчики) в стороны, поднимание прямых рук вперёд.

6. В упоре лёжа передвижение на руках влево и вправо (мальчики). Туловище держать прямо, ноги вместе.

7. Подтягивание в висе лёжа. Для этого упражнения можно положить палку или кусок трубы на сиденье двух стульев (возможны и другие варианты).

8. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

9. Подтягивание на перекладине.

Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность - наличие отягощения (собственный вес, вес гантелей, сопротивляемость амортизатора), которое необходимо преодолевать. В тренировочном процессе следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть не больше 60-70% от максимальной, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 6-8 раз подряд. В подростковом возрасте предельные нагрузки нежелательны.

Любая физическая нагрузка повышает частоту сокращений сердца, и чем нагрузка больше, тем пульс чаше. Во время лёгкой физической работы пульс достигает 100-120 ударов в минуту. Во время средней нагрузки - 130-150 ударов в минуту. Если нагрузка большая, то пульс повышается до 150-180, а при очень большой - до 200 ударов и выше.

2. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь
при обморожениях

В зимнее время года во время занятий физическими упражнениями следует обязательна учитывать метеорологические условия, так как они оказывают определённое влияние на самочувствие и, как следствие, на работоспособность занимающихся.

Надо принимать необходимые профилактические меры при неблагоприятной погоде. Например, при сильном ветре и низкой температуре воздуха тренировочные занятия лучше всего проводить в лесу, а не на открытой местности. В таких случаях рекомендуется усиливать физическую нагрузку и использовать более тёплую одежду, чем для обычных занятий, проводимых в безветренную погоду.

Занимающиеся должны постоянно следить друг за другом и "немедленно сообщать учителю о появлении первых признаков отморожения. Для занятий лыжной подготовкой погода с температурой от -5 до -15° С считается подходящей. Во время занятий, особенно при внезапном понижении температуры воздуха или увеличении силы ветра может наступить переохлаждение организма. Этому способствует влажное бельё (обильное потоотделение), что бывает при интенсивных тренировках. Поэтому одежда для занятий лыжной подготовкой должна быть свободной, не стеснять движений, не задерживать испарения пота, легкой, надёжно защищать от холода и соответствовать характеру физической нагрузки.

Следует учитывать, что, пока лыжник находится в движении, влажная одежда не вызывает охлаждения тела, так как нагревается теплом, выделяемым с поверхности кожного покрова. Если лыжник останавливается (стоит на месте без движений) или снижает темп хода, количество тепла, вырабатываемое организмом, падает, и отдача тепла начинает превышать его поступление. В результате чего наступает переохлаждение организма, которое может привести к простудному заболеванию.

Обувь лыжника должна быть такой, чтобы могла обеспечить защиту ног от холода, механических повреждений, сырости. Рукавицы (варежки) и носки должны быть чистыми и сухими. Существенную роль в повышении стойкости организма к обморожению играет горячая пища и питьё. Температура конечностей после приёма пищи повыщается в

среднее на 5* С и даже выше. Это происходит не сразу, а через 30-50 минут и сохраняется в течение нескольких часов.

Отслеживается проявление отморожения по следующим признакам: побледнение, онемение повреждённой части тела, а затем посинение кожи и отёчность. Боль вначале не ощущается, но она появляется при отогревании отмороженного участка тела.

Первая помощь при отморожении состоит в быстром восстановлении кровообращения в поражённых частях тела. Для этого надо растереть побелевший участок кожи чистой рукой до восстановления чувствительности и покраснения. Эффективно растирание шерстяной тканью. Снег для растирания употреблять нельзя, так как это усиливает охлаждение поражённого участка. Снег, кроме того, может поцарапать кожу и, тем самым, будет способствовать внесению инфекции. В том случае, если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать её нельзя. Пострадавшего надо доставить как можно быстрее в тёплое помещение и оказать первую доврачебную помощь. При небольших обморожениях лица восстановление кровообращения и согревание достигается растиранием поражённого участка ватой, смоченной спиртосодержащим веществом (водкой), а затем сухой шерстяной тканью до покраснения кожи. При отморожениях конечностей применяется общая ванна в течение 10-20 минут с постепенным повышением температуры воды с 18 до 34-37° С. При невозможности использовать ванну делается лёгкий массаж с использованием спиртовой настойки или сухим способом.

3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди
и последовательность обучения технике этого действия Бросок мяча от груди двумя руками применяется для атак кольца с ближней и средней дистанции. Он напоминает технику передачи мяча двумя руками от груди.

Перед броском носки ног находятся на одной линии или одна ступня выставлена несколько вперёд, колени согнуты, туловище прямое. Мяч, удерживаемый пальцами рук, находится у груди, локти опущены, взгляд устремлён на корзину (кольцо). Одновременно выпрямляя руки и ноги и перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу (или на передние части стоп при другой стойке), игрок выносит мяч вверх-вперёд. В заключительной фазе броска он как бы выдавливает мяч движением кистей вовнутрь. Мяч прокатывается от основания до ногтевых фаланг указательных пальцев и, срываясь с них, получает обратное вращение, при этом указательные пальцы параллельны, а кисти описывают максимально возможную дугу. После броска игрок стоит на носках, перенеся тяжесть тела на впереди стоящую ногу, полностью выпрямив ноги и руки. Кисти рук повёрнуты ладонями наружу.

Последовательность обучения: 1. Исходное положение. 2. Согласованность движений рук и ног. 3. Выпуск мяча с различной траекторией полёта. 4. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5-2 м). 5. Броски мяча со средней дистанции (3-3,60 м). 6. Броски мяча в сочетании с. другими техническими приёмами.

Характерные ошибки, встречающиеся в процессе обучения: низкое опускание мяча перед броском; неполное выпрямление рук или ног; несимметричное или незаконченное движение кистями; отсутствие обратного вращения мяча; неправильная траектория полета мяча.

ЗАДАНИЕ № 19

1. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным
показателям оно оценивается?

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека вследствие естественного роста, составная часть физического воспитания. В понятие физического развития наряду с такими признаками, как рост, вес, окружность груди, входят также показатели развития основных двигательных качеств (быстрота, сила,

выносливость) и способностей к овладению двигательными навыками. Физическое развитие во многом зависит от наследственных признаков, однако направление физического развития, его характер, уровень, а также физические качества и способности в большей степени зависят от условий жизни и воспитания.

При занятиях физическими упражнениями необходимо вести самонаблюдение за изменениями организма, происходящих под их воздействием. Следует регулярно заполнять дневник самоконтроля, в котором отражаются ещё и такие количественные показатели, как: ЧСС, тренировочные нагрузки, результаты выполнения планируемых упражнений, выполнение тестов, спортивные результаты и др. Самоконтроль позволяет своевременно выявлять неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм и вносить корректирующие поправки в процесс тренировочных занятий. В качестве примера рассмотрим росто-весовые показатели.

Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной к стене (касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками) и воспользовавшись сантиметровой лентой. Регулярно контролируя длину своего тела (например, раз в месяц), можно определить темпы своего роста (например, за полгода). Следует обратить внимание на то, что измерение надо проводить в одно и то же время суток, так как утром длина тела может быть на 1-2 см больше, чем вечером.

Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью напольных весов или весов в медицинском кабинете. Большие прирос ш массы тела происходят в подростковом и юношеском возрасте. Вес человека должен соответствовать его росту. Одно из самых распространённых росто-весовых несоответствий - лишний вес. Он создаёт дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, осложняет работу опорно-двигательного аппарата, провоцирует появление многих серьёзных заболеваний. Для профилактики появления избыточного веса следует регулярно заниматься физическими упражнениями.

Физическое развитие сочетается с сопротивляемостью организма, особенно простудным заболеваниям. Умело используя законы физического развития человека, можно в принципе воздействовать на организм человека так, чтобы обеспечить гармоническое совершенствование форм и функций организма, повысить работоспособность, необходимую для творческого труда, и даже «отодвинуть» сроки старения, увеличив тем самым активное долголетие человека.

2. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения

Этот способ передвижения на лыжах используется на пологих спусках. После сильного толчка руками следует скольжение на обеих лыжах, поставленных параллельно. Затем - два шага с выносом палок вперёд. Одновременно с отталкиванием палками ноги опять ставят параллельно друг другу и скользят по инерции.

При использовании данного хода необходимо придерживаться определённых требований:

- при отталкивании и скольжении сохранять посадку;
- ритмичный широкий и скользящий шаг;
- одновременный вынос палок вперёд и одновременная постановка их в снег на два шага;
- плавный нажим на поставленные палки и сильный толчок ими;
- согласованность движений туловища с движением рук при отталкивании;
-после отталкивания палками плавное выпрямление тела и плавный вынос палок вперёд.

Последовательность освоения одновременного двухшажного хода выглядит следующим образом.

1. Научиться правильному ритму в одновременном двухшажном ходе:

а) обозначить одновременный двухшажный ход ступающим шагом с подсчётом: «раз - шаг, два - шаг, три - толчок (палками)» или
«шаг, шаг, толчок».

б) то же, но со скользящим шагом и произнесением счёта «три»(протяжённо).

в) то же с работой рук, медленное скольжение под счёт: 1 - вынести вперёд палки, 2 - поставить палки в снег, 3 - приставить ногу, оттолкнуться (палками).

2. Научиться правильному ритму в одновременном двухшажном ходе при изменении темпа:

- выполнение одновременного двухшажного хода под счёт и без счёта, меняя темп.

3. Не совершать характерные ошибки:

а) неодновременный вынос и постановка палок;

б) выполнение в цикле трёх и больше шагов;

в) несогласованность в работе ног и рук.

3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики

Примерный комплекс упражнений ритмической гимнастики

В данном комплексе предлагаются простые упражнения. Повторять их следует без пауз для отдыха в ритме музыки.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

2. Шаг с подскоком на месте.

3. И. п. - руки согнуты к плечам, пальцы в кулак. I - согнуть правую ногу вперед на носок, руки вверх, ладони вперёд, пальцы врозь; 2 - и. П4 3 - согнуть левую ногу вперёд на носок, руки в стороны, пальцы врозь; 4 - и. п. Стараться опорную ногу не сгибать.

4. И. п. - руки в стороны, предплечья вверх, ладони вперёд.

1 - шаг правой в сторону, предплечья опустить вниз, ладони назад;

2 - приставить левую ногу к правой, руки в и. п.; 3-4 - то же, что на счёт 1 -2; 5-8 - то же, что на счёт 1 -4, но в другую сторону..

5. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-е поворотом туловища направо, полуприсед на двух ногах, левая рука сгибается к груди и разгибается вперёд, кистью вверх; 2 - и. п.; 3 - то же, что на счёт 1-2, но в другую сторону.

6. И. п. - руки к плечам, пальцы в кулак. 1 - полуприседая, правую руку вверх; 2 - и. п.; 3 - полуприседая, левую руку вверх; 4 - и. п., 5 лолуприседдл. иаклс-г. ь^раво руки вверх; 6 - и. п.; 7 - то же, что на счёт 5, но наклон влево; 8 - и. п.

7. Бег - на месте, вперёд, назад, вправо, влево, с высоким подниманием бедра Начинать бег с 30 с и постепенно довести до 2-2,5 мин.

8. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - согнуть правую ногу и наклонить голову к правому плечу; 2 - согнуть левую ногу и наклонить голову назад; 3 - выпрямить правую ногу и наклонить голову к левому плечу; 4 - выпрямляя левую ногу, наклонить голову вперед. То же в другую сторону. Голову перевести из положения в положение кругообразными движениями.

ЗАДАНИЕ №20

1. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой

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.

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость - сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры

выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Для развития выносливости различных видов 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. Распространёнными средствами развития общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, передвижение на лыжах. Эти виды упражнений называются 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. Однако в этих видах нагрузку самостоятельно регулировать трудно.

Во время самостоятельных занятий физической культурой для развития выносливости рекомендуется выполнять следующие упражнения:

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

Рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе - до 10-15 км.

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

Рекомендуемая нагрузка в неделю - 1500 м.

3. Бег на лыжах. Увеличение дистанции бега до 3000 м.

Рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой - 20 км.

Способствуют развитию выносливости и групповые занятия:

кросс по пересечённой местности; занятия подвижными (салки, лапта и др.) и спортивными играми (баскетбол, мини-футбол и т. д.) Сначала достаточно играть по 20 - 30 мин., постепенно увеличивая время игры до 40 - 60 мин. В течение недели желательно заниматься играми не менее 4-6 часов. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития выносливости можно использовать прыжки со скакалкой, обычные и спортивные танцы.

2. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр

Спортивная этика включает такие понятия, как патриотизм, долг и ответственность, дружба и коллективизм, честь и достоинство, справедливость и культура поведения.

Спорт по своей сути глубоко гуманен. Он помогает человеку познать свои силы, воспитать в себе упорство, мужество. Спортивная этика включает и умение вести себя - признак внутренней организованности, дисциплинированности. Спортсмен никогда, даже если ему кажется, что судья не прав, не должен вступать с ним в спор при. оценке ситуации, помня, что лишь капитан имеет право обращаться к судье.

Нравственно воспитанный человек не позволит себе отказаться от выступления, тянуть время, сойти с дистанции, даже если спортсмен знает, что всё равно проиграл. После проигрыша важно уметь владеть собой. С достоинством отдавая должное мастерству соперника, поздравить с победой. Вообще отношение к сопернику - показатель подлинной воспитанности спортсмена. Нужно обладать выдержкой, чтобы не выразить досады от неудовлетворённости партнёром, соперником.

Спортсмены должны соблюдать правила спортивной этики во время уроков физической культуры, спортивных тренировок. По просьбе или требованию догнавшего соперника немедленно уступить лыжню, а обогнав идущего впереди, не замедлять ход, мешая ему идти и т. д.

Юный спортсмен много и настойчиво работает над собой, овладевая знаниями, расширяя свой кругозор» приобретая спортивные умения и навыки, улучшая свои результаты.

3. Раскройте основные приёмы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Самомассаж доступен всем. Его можно проводить на уроке физической культуры и дома в свободное время. Самомассаж - полезное и эффективное средство снижения утомления, повышения работоспособности. Он усиливает отток венозной крови и лимфы, помогает восстанавливать все силы организма после интенсивных физических нагрузок. Можно массировать только здоровую, чистую кожу чисты ми и сухими руками. Самомассаж выполняется с максимальным расслаблением мышц.

Основные приёмы самомассажа применяются в порядке:

- поглаживание (выполняется одной или двумя руками, им начинается и заканчивается массаж);
- выжимание (выполняется по тем же направлениям, что и поглаживание);
- растирание (производится по всем направлениям, особенно широко в области сустава);
- ударные приёмы: поколачивание (лёгкие удары пальцами, слегка сжатыми в кулак), похлопывание (лёгкие удары прямыми, расслабленными пальцами со стороны мизинца), -потряхивание (выполняется большим пальцем и мизинцем,

действует успокаивающе).

Каждый приём массажа повторяется 3-6 раз. Общее время массажа не должно превышать 10 мин. Сначала массаж делают легко, мягко, затем постепенно увеличивают силу воздействия.

Самомассаж левой, а затем правой руки выполняют, сидя на стуле у стола. Левую руку положите на стол. Обхватив её кистью правой руки, поглаживайте, легко скользя от пальцев к плечевому суставу. Выполните 5-7 поглаживаний по наружной стороне руки, затем по внутренней.

Самомассаж плеча. 1. Ладонью правой (левой) руки, надавливая на бицепс (двуглавую мышцу) левой (правой), выполняйте скользящие движения от локтя к плечу. 2. Захватив, между большим и четырьмя остальными пальцами правой (левой) руки, мышцу плеча на левой (правой) руке, делайте разминание (мышцу при этом смещайте в сторону). Движения производите от локтя к плечу. Не забывайте после каждого приёма производить поглаживание.

Самомассаж предплечья. 1. Кистью правой (левой) руки поглаживайте скользящими движения»предплечье левой (правой) от кисти до локтевого сустава. 2. Четырьмя пальцами правой (левой) руки производите щипцеобразное разминание наружной стороны предплечья.

По аналогичной схеме делается самомассаж пальцев, голени, бедра, груди, шеи, спины и поясницы. Следует помнить, что подмышечную область, локтевой сгиб, пах и подколенную ямку, где расположены лимфатические узлы, массировать нельзя.

Ноги надо массировать от пальцев к коленям, а затем к паху; руки - от пальцев к плечам; грудь - от грудины вдоль рёбер к подмышкам; спину - от больших ягодичных мышц к плечам, а также от позвоночного столба к бокам; живот - круговыми движениями по часовой стрелке; шею - от волосяного покрова головы к лопаткам.

Самомассаж показан в следующих случаях; при острых воспалительных процессах, лихорадочном состоянии, кровотечениях, при кожных и инфекционных заболеваниях с высокой температурой, при заболеваниях сердца, почек, лёгких. Нецелесообразно

выполнять массаж натощак. Б зависимости от цели применения различают два вида самомассажа: предварительный и восстановительный.

При занятиях бегом трусцой предварительный самомассаж включает приёмы для мышц бедра и голени (3-4 поглаживания, 3-5 выжимания, 3-6 разнообразных разминаний). Заканчивается самомассаж потряхиванием и поглаживанием.

При появлении боли в мышцах и связках после бега встряхните мышцы ног. Для этого встаньте на одну ногу и потрясите другой и наоборот. То же проделайте, лёжа на спине. Это улучшает кровообращение в утомлённых мышцах и снимает напряжение в них. Полезно во времясшяхивания поглаживать ногу от стопы к паху.

Восстановительный самомассаж применяется для восстановления работоспособности утомлённых мышц, быстрого снятия усталости (достаточно 4-6 минут массажа, чтобы вновь обрести форму).

ЗАДАНИЕ №21

1. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека. Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие качества личности - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность и терпимость и т. п.

Под физической культурой личности понимается совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу (телесность), вести здоровый образ жизни. Занимаясь физической культурой, человек познаёт себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека. Физическая культура помогает противостоять таким вредным привычкам, как курение, употребление алкоголя и др.

Рассмотрим подробнее о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование такого качества, как сила воли. Воспитание силы воли человека возможно при самых разных видах физических упражнений. Остановимся на комплексе утренней гимнастики. Его выполнение требует от человека известной дисциплины (подъём в определённое время и т. п.). С другой стороны, повторение утренней зарядки каждый день в одни и те же часы вырабатывает стабильность в поведении и поступках. Таким образом, воспитывается не только сила воли, но и привычка к ежедневному обязательному труду (в данном случае физическому). Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий. Это - целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, терпимость, выдержка и самообладание.

2. С какой целью проводится самонаблюдение, и что оно в себя включает?

Самонаблюдение проводится с тем, чтобы знать, какое воздействие оказывают физические нагрузки на организм. Самочувствие и работоспособность, точно зеркало, отражают общее состояние здоровья организма человека. Если после тренировочных занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон хорошие и есть желание заниматься

дальше; то это положительные признаки. Они показывают, что ваш организм справляется с нагрузками и можно постепенно их увеличивать. При чрезмерной нагрузке, утомлении может появиться раздражительность, вялость, одышка, головокружение, боли в сердце, нарушается сон.

Самонаблюдение за состоянием своего здоровья можно осуществлять по субъективным и объективным показателям.

К субъективным показателям относятся: самочувствие, настроение, аппетит, сон, желание заниматься, работоспособность, болевые ощущения, внешние признаки утомления (окраска кожи, лица и туловища, потливость и т. д.).

Объективными показателями являются: ЧСС (частота сердечных сокращений), ЖЁЛ (жизненная ёмкость лёгких), масса тела, тест на приседание, проба с задержкой дыхания и т. д.

Более подробно рассмотрим один из примеров. Пульс можно измерить несколькими способами: тремя пальцами на запястье, большим и указательным пальцами на шее, кончиками пальцев на виске, ладонью на груди. Пульс обычно подсчитывают с помощью секундомера или секундной стрелки часов за 10 с. и полученную величину умножают на 6 (получается количество ударов за 1 мин). Физические упражнения повышают пульс. Чем больше нагрузка, тем он чаще. В спокойном состоянии пульс составляет 70 - 80 удУмин. При выполнении лёгкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд./мин, при средней - 130-150, при большой повышается до 180 и при очень большой до 200 уд7мин. Затем пульс успокаивается и через 5-10 мин. достигает нормы. У девочек, как правило, пульс больше на несколько ударов, чем у мальчиков.

3. Составьте правила соревнований с использованием одного из видов упражнений школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения этого соревнования

Правила соревнований - это официальный документ, в котором должны быть изложены условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, организаторов и судей.

Правила соревнований разрабатывают коллегии судей федераций по видам спорта.

Правила определяют характер и условия проведения соревнований (соревнования могут быть личными, командными, лично-командными); возраст участников, их права и обязанности, допуск к соревнованиям, костюм участников, состав судейской коллегии, её нрава и обязанности; виды упражнений, дистанции, оборудование, инвентарь, требования к месту соревнования и многое другое, что способствует хорошей организации определённого вида соревнований.

Правила соревнований с использованием одного из видов упражнений школьной программы (прыжки со скакалкой)

ЧАСТЬ I

МЕСТО, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ .

1. Площадка и её разметка

1. Площадка. Используется игровая площадка (баскетбольная, волейбольная, для ручного мяча, футбольная и др.) или часть её в необходимых размерах, но не менее прямоугольника длиной 3 м и шириной 2м для одного участника. Она должна быть ровной и горизонтальной. Покрытие площадки может быть деревянным, пластиковым или из специальной смеси (асфальтовой, гаревой, земляной). В закрытых помещениях высота потолка должна быть не менее 4 м.

Вопрос о пригодности площадки решает главный судья соревнований.

2. Ограничительные линии. Площадка для каждого участника ограничивается линиями. Короткие линии называются лицевыми, длинные - боковыми. Там, где имеется возможность, разметку можно сделать мелом, ширина всех линий разметки площадки не менее 5 мм; если разметка выполняется краской при помощи кисти - не менее 30 мм (аналогично, если насыпная разметка). Цвет линий должен отличаться от цвета площадки.

Все препятствия должны быть удалены от границ площадки (занимаемой участником) не менее чем на 3 м на открытых площадках и на 2 м в закрытых помещениях.

3. Температура. Температура воздуха при проведении соревнований должна быть не ниже + 10°С.

2. Скакалка

1. Размер скакалки. Длина скакалки должна быть не менее, чем до уровня пояса плюс длина ручек, когда участник станет ногами на неё в положении ноги вместе. Толщина шнура скакалки должна быть в пределах от 3 мм до 10 мм.

2. Использовать можно скакалки самодельные). Цвет скакалок определяют сами участники.

ЧАСТЬ II

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

3. Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

а) младшая (мальчики и девочки) - 11 -12 лег,

б) средняя (мальчики и девочки) - 13-14 лет;

в) старшая (юноши и девушки - 15-17 лет.

В отдельных случаях мальчики и девочки младшей (допускаются к соревнованиям в группе средней и старшей), а средней группы (с разрешения врача) допускаются к соревнованиям в старшей группе.

Каждый участник должен иметь разрешение врача о допуске к соревнованиям.

4. Права и обязанности участников и тренеров (представителей)

1. Каждый участник должен знать правила и выполнять их.

2. Обращаться к судье во время соревнований может только тренер (представитель).

3. Участники не имеют права:

а) оспаривать решения судьи;

б) делать замечания в адрес судей;

в) пытаться влиять на решение судей;

г) делать нетактичные или оскорбительные замечания в адрес других участников соревнований;

д) покидать соревновательную площадку без разрешения судьи.

4. В случае незначительного нарушения делается замечание. В случае повторения нарушения тем же участником соревнований судья может сделать предупреждение или удалить его до конца соревнований* За оскорбление судьи, других участников соревнований, зрителей судья может удалить участника без предупреждения.

Судья показывает участнику: а) карточку жёлтого цвета в случае замечания; б) карточку красного цвета в случае предупреждения; в) карточки красного и жёлтого цвета одновременно при удалении участника.

Размер карточки 6х9 см.

5. Команды

1. Костюм участников. Участники должны иметь опрятный вид. Костюм участника состоит из майки, трусов (тренировочного костюма) и лёгкой спортивной обуви - кожаной или резиновой (мягкой, без каблуков). По просьбе тренера (представителя) судья может разрешить участнику выступать без обуви.

Участники должны иметь номера, отличающиеся по цвету от майки. Их высота 8-15 см на груди и 10-15 см на спине. Ширина линий цифр 5-20 мм.

2. Число участников. В команде должно быть не менее шести участников (три мальчика или юноши и три девочки или девушки). При необходимости количество участников может быть увеличено на усмотрение организаторов соревнований.

3. Запасные участники. Запасные участники вместе с тренером команды располагаются на отведённых для них местах.

4. Замена участников. Замена участников по просьбе тренера команды должна производиться с согласия судьи до начала выхода на площадку. Каждая команда имеет

право на такое количество замен, сколько участников идёт в зачёт для определения победителя.

Когда команда остаётся в неполном составе из-за удаления участника, замена не разрешается.

ЗАДАНИЕ №22

1. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы её регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой

Физическая нагрузка (тренировочная нагрузка) - это степень воздействия физических упражнений на организм человека. Высокие результаты занятий физическими упражнениями зависят от правильного выбора и строгого соблюдения объёма и интенсивности тренировочной нагрузки. Развитие двигательных (физических) качеств происходит при повторном применении тренировочной нагрузки, постепенном её увеличении и чередовании с отдыхом.

Объём тренировочной нагрузки - это количество физической нагрузки за одну тренировку. Он выражается в мерах времени, длины, веса, в количестве упражнений и т. д.

Интенсивность - это объём нагрузки, выполненный в единицу времени.

Интенсивность и объём физических нагрузок во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом должны соответствовать возрасту и физическому состоянию обучающихся. Нагрузка чрезмерная может привести к перетренированности. Перетренированность или переутомление выражается в неестественном покраснении или побледнении кожных покровов, выделении обильного пота , появлении одышки, нарушении координации движений, потери интереса к занятиям. Чтобы подобных явлений не допустить, следите, чтобы тренировочная нагрузка соответствовала функциональному состоянию организма, которое определяется по пульсу.

Порядок определения пульса:

1) в положении сидя отдохнуть 3-5 минут;

2) число сердечных сокращений подсчитать за 1 минуту;

3) величину пульса оценить: 50-60 уд./мин - отличная, 61-75 уд./мин - хорошая,

76-90 уд./мин - удовлетворительная.

Если по истечении трёх минут пульс успевает прийти в норму и количество ударов в минуту перед каждым новым упражнением примерно одинаково, значит организм находится в нормальном состоянии. В противном случае надо увеличить время отдыха или снизить интенсивность и объём последующих упражнений.

Оптимальность интенсивности физической нагрузки и объёма можно определить по частоте сердечных сокращений во время занятий:

100-130 уд./мин - небольшая нагрузка;

130-150 уд./мин - нагрузка средней интенсивности;

150-170 уд.7мин - высокая нагрузка;

170-200 уд./мин - предельная нагрузка.

2. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках

Требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию диктуются видом физических упражнений. Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря, оборудования и мест занятий физической культурой и спортом на открытых площадках должны обеспечивать безопасность и удобство, способствовать максимальному укреплению здоровья и нормальному физическому развитию занимающихся физическими упражнениями.

Футбольные ворота, баскетбольные щиты, гимнастические снаряды (бревно, брусья, перекладины и др.), преграды на полосе препятствий, метательные снаряды не должны иметь в сочленениях и узлах прогибов, люфтов, качаний, а детали крепления (зацепы, крючки, винты, заклёпки и гайки) должны обеспечивать надёжность соединений. При

размещении оборудования в местах занятий и проведении соревнований необходимо обеспечивать безопасную зону вокруг него.

3. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический приём волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волейболе.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперёд-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку «ковш» (момент приёма). Основная нагрузка при передаче (собственно передача) падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и туловище выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придаётся нужное направление.

В зависимости от траектории полёта мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойке.

ЗАДАНИЕ №23

1. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание физического и психического здоровья. Здоровье является важнейшей ценностью человека. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Слагаемые здорового образа жизни - это: гигиена, правильный режим дня, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Соблюдение режима дня - залог здоровья и нормальной работы всех систем организма. Режим дня приучает к организованности и дисциплине.

Если ежедневно заниматься умственным или физическим трудом в одни и те же часы, организм как бы «подводится» к повышенной работоспособности именно в эти часы нагрузок.

Здоровый образ жизни включает все известные формы занятий физической культуры: урочные, внеурочные.

Урок - основная форма учебных занятий в физическом вос-. питании. На уроках физической культуры упражнения могут быть различного типа. Различают: учебный урок (преобладает обучение новым физическим упражнениям); тренировочный урок (преобладают упражнения, направленные на совершенствование усвоенных двигательных умений и развитие двигательных качеств); учебно-тренировочный и контрольный (проверка усвоенных знаний, умений, навыков, уровня развития двигательных качеств).

Из разнообразных внеурочных форм физических упражнений в практике физического воспитания наиболее широко используются самостоятельные занятия, состязания, экскурсии и походы, массовые подвижные игры.

Чтобы повысить результаты тренировок, нужно соблюдать правила гигиены. Занятия должны проводиться систематически, физическая нагрузка увеличиваться постепенно. Спортивная одежда и обувь должны также отвечать гигиеническим правилам.

2. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха

Гигиеническое значение одежды состоит в регулировании отдачи теплоты телом человека таким образом, чтобы температура тела была постоянной, т. е. поддерживалось тепловое равновесие в организме. Подбор одежды при занятиях физическими упражнениями отражается на работоспособности. Поэтому она должна соответствовать определённым гигиеническим требованиям.

Одежда для занятий на открытых площадках должна защищать человека от дождя и снега, излишней потери тепла, быть лёгкой, не стеснять движений, не затруднять дыхания, кровообращения, предохранять от травм. При занятиях летними видами спорта одежда обычно состоит из майки, трусов, а также из тренировочного костюма. Во время занятий зимними видами спорта применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное бельё, шерстяной костюм, свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре поверх этой одежды надевается ветрозащитная куртка. Одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от дождя, снега, ветра.

Основные требования к ткани для спортивной одежды: воздухопроницаемость, теплопроводность и гигроскопичность (способность поглощать водяные пары). Такими свойствами обладают хлопчатобумажные и шерстяные ткани. Не следует пользоваться спортивной одеждой не по назначению, т. е. вне занятий физической культурой и спортом. По окончании занятий занимающийся, приняв душ, должен снова надеть на себя обычную одежду. Спортивную одежду необходимо регулярно чистить и стирать.

ЗАДАНИЕ №24

1. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития?

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

К числу координационных способностей, развитию которых следует уделять особое внимание в подростковом возрасте, можно отнести способности к быстроте перестроения и согласования двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярную устойчивость. В ходе урочных, внеурочных и самостоятельных занятий необходимо совершенствовать ещё и такие координационные способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию.

Для оценивания уровня развития координации применяются следующие тесты:

- варианты челночного бега (3 х 10 м и 4 х 10 м из и. п. лицом и спиной вперёд, а также разница во времени выполнения между ними; в первом случае оценивается абсолютный показатель КС (координационных способностей) применительно к бегу, во втором - относительный;
- разность между высотой подскока, стоя на возвышении, например, на скамеечке высотой 50 см и шириной 20 см, и на полу;
- метание предметов (например, теннисных мячей из и. п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность - определяется КС к баллистическим движениям с акцентом на силу и дальность метания.

Для оценивания уровня развития координации существуют и другие тесты (упражнения).

2. Основные нарушения правил игры в баскетбол

Во время игры в баскетбол случаются следующие нарушения правил: пробежка, неправильное ведение или двойное ведение мяча, задержка мяча, нарушение 3 секунд, нарушение 5 секунд, нарушение 10 секунд, нарушение 30 секунд, возвращение мяча в тыловую зону, умышленная игра ногой, неправильная игра руками, блокировка в нападении или защите, широко расставленные локти, задержка игрока, толчок или

столкновение (игрока без мяча), столкновение (игрока с мячом), неспортивное поведение и др.

Пояснения по некоторым игровым моментам

Например, за умышленную игру ногой или кулаком мяч передаётся другой команде, случайный же удар по мячу ногой или касание им ноги нарушением не является.

Правило ведения мяча предусматривает, что ведение начинается, когда игрок, получивший контроль над мячом, бросает, отбивает его в пол или катит его по полу и касается мяча опять, прежде чем коснётся его другой игрок. Ведение заканчивается в тот момент,- когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках. Не существует ограничения на число шагов, которое игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой. Игрок не должен вести мяч второй раз после того, как его первое ведение завершено, если только это происходит после потери контроля над мячом из-за: броска по корзине; отбивания мяча соперником; передачи или случайной потери мяча, которого затем коснулся или которого касался другой игрок.

Плотно опекаемый игрок (в пределах одного нормального шага), который держит мяч, должен передать, бросить, откатить или повести мяч в течение пяти секунд. Несоблюдение этого правила является нарушением.

3. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости и объясните целесообразность включённых в него упражнений

Способность человека выполнять движения с большой амплитудой называют - гибкостью. Это качество определяется уровнем подвижности в суставах. Упражнения на гибкость могут быть активными, т.е. выполняться самостоятельно, и пассивными, т.е. при участии партнёра, учителя, тренажёров или отягощений.

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Количество предлагаемых повторений упражнений достаточно для начального этапа развития гибкости. В дальнейшем число повторений необходимо постепенно наращивать до 60 - 100 раз в неделю, увеличивая амплитуду движений. Наибольший эффект в развитии гибкости достигается при ежедневном выполнении упражнений. Выполнять эти упражнения следует вначале медленно, потом быстрее. При появлении мышечных болей надо сразу прекратить занятия. Однако делать перерывы между занятиями более 1-2 недель не следует. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов

1. И. п. - стойка на одной ноге. Махи свободной ногой вперёд, назад. По 16-18 раз попеременно каждой ногой. Варианты: махи ногой, согнутой в колене, прямой, с хлопком под ней.

2. И. п. - стойка ноги врозь. Приседание 8 раз.

3. И. п. - стойка на одной ноге. Махи свободной ногой в сторону. По 16-20 раз попеременно каждой ногой.

4. И. п. - стоя боком к опоре (и держась за неё рукой), поднять левую (правую) согнутую в колене ногу в сторону и резко выпрямить. По 10-12 раз каждой ногой.

5. И. п. - глубокий выпад левой (правой) ногой вперёд. Руки в стороны, за голову, на колене впереди стоящей ноги. Пружинящие приседания. Смена ног: вставанием, поворотом, прыжком. По 8-10 раз в каждую сторону.

ЗАДАНИЕ №25

1. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяют на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них

Занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяют на три части условно с целью планирования этапов тренировочного процесса занятий физическими упражнениями, отслеживания эффективности выполняемых нагрузок. Для того чтобы убедиться в этом, обратим внимание на следующие моменты.

В подготовительной части занятия происходит функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности с помощью легко дозируемых упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и выполнение.

В основной части занятия для поддержания состояния максимальной работоспособности несколько раз чередуются подготовительные, основные и другие упражнения. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением принципиально новым материалом, действиями большой координационной сложности, решаются в основной части занятия. При этом должны соблюдаться последовательность этапов освоения - ознакомление, детализированное разучивание, совершенствование. Упражнения для развития физических качеств проводят в следующем порядке: скоростные, силовые, упражнения на выносливость. Упражнения на гибкость можно включать в любую часть занятия.

В заключительной части занятия, занимающей 5-Ю % общего времени, необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, а также уделить внимание подведению итогов и анализу проделанной работе.

2. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоёмах

Организованное проведение занятий плаванием в естественных водоёмах разрешается только в отвечающих санитарным требованиям специально отведённых и оборудованных для этих целей местах.

При выборе места для плавания в естественных водоёмах подлежит руководствоваться указаниями, изложенными в рекомендациях:

- естественное дно водоёма в месте, выделенном для купания, или днище купальни, оборудованной на естественном водоёме, должно быть ровным;
- глубина воды в нем должна быть не более 1,2 м;
- скорость течения (движения) воды не более 0,3 м/с;
- дно естественного водоёма должно быть в наличии песчаным и очищенным от коряг, камней, водорослей, железных и других предметов, представляющих опасность;
- места купания должны быть ограждены;
- при проведении занятий должны быть спасательные средства (спасательные круги, верёвки, шесты, в необходимых случаях спасательные лодки и т. д.).

3. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных
в него упражнений

1. Поморгать 15-20 раз. Повторить 1-3 раза.
2. Посмотреть вправо, влево, вверх, вниз. Повторить 3-5 раз.
3. Повращать глазами сначала влево, затем вправо. Повторить 3-5 раз.
. 4. Поморгать 10 раз. Повторить 4-6 раз.
5. Крепко закрыть глаза, надавливая веками на глазные яблоки, на 5-7 секунд. Повторить 6-8 раз.
6. Встать у окна. Наметить на стекле точку напротив глаз. Один глаз закрыть ладонью. Другим 5 секунд смотреть на точку, затем в окно. Повторить 6-10 раз каждым глазом.
7. Поднять палец на уровень глаз. Закрыв один глаз, другим смотреть на палец, затем вдаль. Повторить 8-10 раз каждым глазом.
8. Поморгать 20 раз. Повторить 3 раза.

Приложение 4

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечение своего здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Основные требования к организации здорового образа жизни.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий.

Составление программ для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.

Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).

Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.

Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.

Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениям и спортом.

Врачебный контроль, его содержание.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Определение физического развития.

Методы оценки физической работоспособности.

Методы оценки уровня здоровья занимающихся.

Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Средства основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.

Основные причины изменения психофизического состояния студента в период экзаменационной сессии, критерии нервно – эмоционального и психофизического утомления.

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно – эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
Производственная физическая культура, её цели и задачи.
Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
Тема 6. Виды спорта
Легкая атлетика
История развития легкой атлетики.
Легкая атлетика в системе физической культуры.
Техника низкого и высокого старта.
Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.
Лыжная подготовка
История развития лыжного спорта.
Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
Классификация лыжных ходов.
Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении).
Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.
Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
Состав судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.
Волейбол
История развития волейбола в России.
Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов
Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методы подбора средств ППФП.

Организация, формы и средства ППФП студентов в техникуме.
Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Приложение 5

Комплекс № 1

ОРУ на месте:

1. И.п–О.с.

1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.

2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.

8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.

9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Комплекс № 2

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.

3. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

4. И. п. — о. с., I — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох 4 раза.

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п.4 раза.

6. И. п. — лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 — 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3

8. И. п. — ноги врозь руки па пояс, 1 — наклон влево, руки 2- 3 — то же вправо. 4 раза.

9. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

10. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза.

Комплекс № 3

ОРУ на месте в парах

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки внизу.

1- руки в стороны, 2- руки вверх ,встать на носки, 3- руки в стороны , опуститься на пятки, 4- и.п.

2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперёд. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон .

3 И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперёд.

4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки в верху.1,3 – наклон вправо,

2,4 - наклон влево.

5.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к дугу, ноги врозь, руки на плечах партнера.

Наклоны вперед с помощью партнера.

6.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу.

Круговые вращения с поворотами.

7.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера

Наклоны вперед с помощью партнера.

8.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера.

Круговые вращения с поворотами.

9.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок.

Повороты туловища вправо, влево.

10.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра.

Круговые вращения с поворотами.

11.И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1, 3- выпад вперед правой ногой, 2,4 – выпад вперед левой ногой.

12.И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13.И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго.

Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

Комплекс № 4

ОРУ на месте(в колоннах):

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 –И.п

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх, правую ногу назад на носок, 2,4- И.п., 3- руки вверх, левую ногу назад на носок.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад , 4- И.п.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки ,руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 – встать.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – выпад вправо, 2,4 –И.п., 3 – выпад влево.

И.п. –стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 –И.п., 3 –выпад вперед левой ногой.

И.п. – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 – подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

Комплекс № 5

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

1. И. п.— глубокий присед, мяч в руках на полу. 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. 6—8 раз.

2. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища направо, мяч 'в левую руку, выдох; 2 — поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево. 8—10 раз.

3. И. л.—стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо. 6—8 раз в каждую сторону.

4. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2—выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3—4—-то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8—10 раз.

5. И. п.— лежа на спине, мяч между стоп. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3—4 — выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. 12—15 раз.

6. И. п.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6—8 раз.

7. Дыхательное упражнение. 3—4 раза.

8. И. п.— ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8—10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20—30 с).

Комплекс № 6

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—2—палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. 6—8 раз.

2. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2—и. п., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12—15 раз.

3. И. п.— стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 — поворот туловища направо; 2—и. п.; 3—4 —то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—4 — поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8—встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху. 1— правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при выпрямлении— вдох. 10—12 раз.

6. И. п.— лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.

7. И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с).

Комплекс № 7

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.

2. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.

3. И. п.— ноги- врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.

4. И. п.— о. с., руки с флажками вниз. 1— присесть, руки вперед; 2-й. п. 6—8 раз.

5. И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 —и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.

6. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

7. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

8. И. п. — сидя ноги врозь, руки с флажками вверх. 1— наклон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 — и. п.; 3 — то же к другой ноге. 6 раз.

9. И. п.— лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 — поднять левую ногу вперед, флажками коснуться носка; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

10. И. п. — о. с., руки с флажками внизу. 1— левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

Комплекс №8

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.—о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.

2. И. п.— ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.

3. И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 —-наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 —и. п. 6—8 раз.

4. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 — обруч вверх; 2 — опустить обруч за спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.

5. И. п.— о. с., обруч держать впереди. 1— опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — перешагнуть правой; 8 — опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.

6. И. п,— ноги врозь, обруч вверх. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.

7. И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 — наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 —и. п. 6 раз.

8. И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 —присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.

9. И. п.— о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться обруча; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6— 8 раз.

10. И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6—8 раз.

11. И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1— поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2—3 —держать; 4 — и. п. 6— 8 раз.

12. И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1—2 — поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3—4 —и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз.

Комплекс №9

Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника»

1. Ходьба на месте с махами руками.

2. В стойке ноги врозь пружинящие полуприседы с различными положениями рук.

3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс.

4. Круговые движения руками вперед, назад.

5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

6. Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

1.4. Распределение типов оценочных средств по элементам знаний и умений текущего контроля

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания[1]													
	У1	У2	У3	У4	У5	У6	З1	З2	З3	З4	З5	ОК 2	ОК3	ОК6
Раздел 1. Легкая Атлетика. Совершенствование техники бега на различные дистанции. Кроссовая подготовка.														
Тема 1.1 Техника бега на различные дистанции.	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Тема 1.2 Кроссовая подготовка.	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Тема 1.3 Эстафетный бег: 4*100 м	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование техники нападения, защиты. Тактическое взаимодействие. Правила игры.														
Тема 2.1. Техники нападения.	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Тема 2.2. Техники игры в защите.	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Раздел 3. Гимнастика. Атлетическая гимнастика. ОФП, акробатика, фитнес.														
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика.	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Тема 3.2. Общая физическая культура	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Тема 3.4. Акробатика.	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники игры. Тактическое взаимодействие. Правила игры.														
Тема 4.1. Техники игры в нападении.	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Тема 4.2.Техники игры в защите.	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Раздел 5. Легкая Атлетика														
Тема 5.1. Техника бега на различные дистанции	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Тема 5.2. Кроссовая подготовка	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6

[1] Указывается код оценочного средства, представленного в приложении 1.

1.5. Распределение типов оценочных средств по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания[2]													
	У1	У2	У3	У4	У5	У6	З1	З2	З3	З4	З5	ОК 2	ОК3	ОК6
Раздел 1. Легкая Атлетика. Разучивание техники бега на различные дистанции. Кроссовая подготовка.														
Тема 1.1 Техника бега на различные дистанции.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тема 1.2 Кроссовая подготовка.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол. Разучивание техники нападения, защиты. Тактическое взаимодействие. Правила игры.														
Тема 2.1. Техники нападения.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тема 2.2. Техники игры в защите.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Раздел 3. Гимнастика. Атлетическая гимнастика. ОФП, акробатика, фитнес.														
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тема 3.2. Общая физическая культура	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тема 3.4. Акробатика.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.														
Тема 4.1. Техники игры в нападении.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тема 4.2. Техники игры в защите.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Раздел 5. Легкая Атлетика														
Тема 5.1. Техника бега на различные дистанции	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тема 5.2. Кроссовая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

[2] Указывается код оценочного средства, представленного в приложении 1.

Кодификатор (примерный перечень) оценочных средств для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций

№ п/п Код оценочного средства	*Тип оценочного средства*	*Краткая характеристика оценочного средства*	*Представление оценочного средства в фонде*
1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов приложение 4
2.	Доклад, сообщение, заданий	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной темы.	Темы докладов, сообщений приложение 3
3.	Тест	Средство контроля, направленное на проверку уровня освоения, контролируемого практического и теоретического материала по дидактическим единицам дисциплины или профессионального модуля. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд оценочных средств приложение 1, тестовые задания по вариантам приложение 2.
4.	Средняя оценка	Средняя оценка по нормативам и выполнению самостоятельной работы	Приложение 1
5.	Фронтальный опрос	Вопрос задается всей группе и только потом называется обучающимся, который будет отвечать на этот вопрос.	Приложение 3
6.	Комплекс ОРУ	Выполнение самостоятельно подобранного комплекса упражнений	Приложение 5
7.	Дифференцированный зачет	Средство контроля, представляющее собой суммарную оценку за прохождение текущего контроля по всем разделам дисциплины, выставляемое по пятибалльной	

		шкале	