

Контрольно-измерительный материал

Годова Татьяна Анатольевна : учитель физической культуры
МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1»

Теоретический зачет по физкультуре

Билет № 1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.

Билет № 2

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки....

Билет № 3

1. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
2. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав

Билет № 4

1. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
2. В чём различие между скоростными и силовыми качествами?
С помощью каких упражнений их можно развивать?
3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закалывающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.

Билет № 5

1. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете, и что надо делать, если это уже случилось?
3. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультминутки.

Билет № 6

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
2. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
3. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу

Билет № 7

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
2. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках;
3. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.

Билет № 8

1. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой;
2. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр;
3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

Билет № 9

- 1 Физическая культура и её роль в формировании здорового образа жизни.
2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для его самостоятельного освоения.
3. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность её самостоятельного разучивания.

Билет № 10

1. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
2. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений

ОТВЕТЫ

БИЛЕТ №1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой

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 учащийся должен познакомиться 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.

Плывать 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.

БИЛЕТ №2

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

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только основной 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;
- не только соревновательные, но и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

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 упражнений, 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 аппарата 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 и в 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 для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на 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).

БИЛЕТ №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 брусев;
- 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?

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 бинтуемому 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.

БИЛЕТ №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 метającego (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 неопределённых 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 проведения индивидуальных 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 облить 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.

БИЛЕТ №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 устать, 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, 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.

БИЛЕТ №6

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 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 V 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 Кубертенем 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 Кубертенем. 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. 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, добываясь 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. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу **ЖЕСТЫ СУДЬИ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Засчитывающие



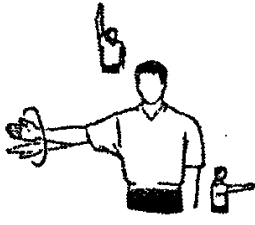




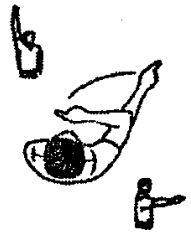
Относящиеся ко времени

<p>Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать</p>  <p>Открытая ладонь</p>	<p>Остановка часов для фола (вместе со свистком)</p>  <p>Ладонь направлена на нарушителя</p>	<p>Выключение игрового времени</p> <p>Рука сжата в кулак</p>  <p>Отмашка рукой</p>	<p>Новый отсчет 30 секунд</p>  <p>Вращение кистью</p>
---	---	--	--

Административные

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

Нарушения

<p>Пробежка</p>  <p>Вращение кулаками</p>	<p>Неправильное ведение или двойное ведение мяча</p>  <p>Движение вверх-вниз</p>	<p>Задержка мяча</p>  <p>Полувращение вперед</p>	<p>Нарушение трех секунд</p>  <p>Вытянутая рука с тремя пальцами вперед</p>
<p>Нарушение пяти секунд</p>  <p>Показ пяти пальцев</p>	<p>Нарушение 10 секунд</p>  <p>Показ десяти пальцев</p>	<p>Нарушение 30 секунд</p>  <p>Касание пальцами плеча</p>	<p>Возвращение мяча в тыловую зону</p>  <p>Указание пальцем</p>

Уменьшенная игра ногой



Указание пальцем на ногу

Мяч за пределами площадки
или направление атаки



Поднятие пальца
параллельно боковой линии

Спорный бросок



Поднятие больших пальцев
рук

СООБЩЕНИЯ О ФОЛАХ СЕКРЕТАРСКОМУ СТОЛУ

Позиция 1 — номер игрока

№ 4



№ 5



№ 6



№ 7



№ 8



№ 9



№ 10



№ 11



№ 12



№ 13



№ 14



№ 15



Неправильная игра
руками



Удар по
запястью

Блокировка в
нападении или
в защите



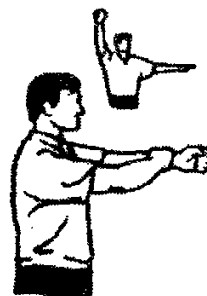
Две руки на бедрах

Широко
расставленные локти



Движение локтем
в сторону

Задержка



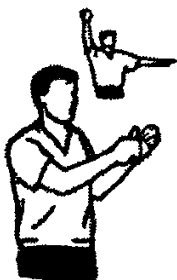
Перехват запястья

Толчок или
столкновение
(игрока без мяча)



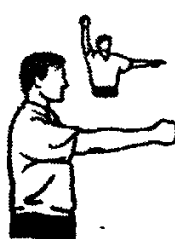
Имитация толчка

Столкновение
(игрока с мячом)



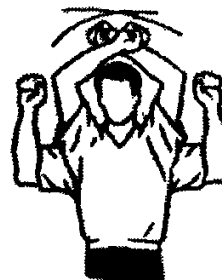
Удар кулаком в
открытую ладонь

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

Один штрафной бросок

Два штрафных броска

Три штрафных броска



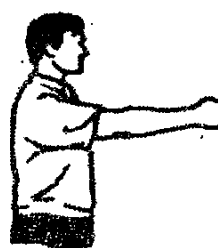
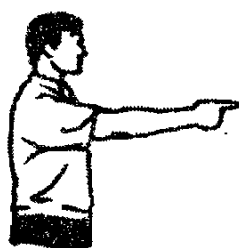
Показать один палец

Показать два пальца

Показать три пальца

Позиция 4 — направление игры

После фола команды, контролирующей мяч



Палец параллельно боковой линии

Кулак параллельно боковой линии

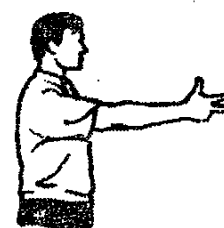
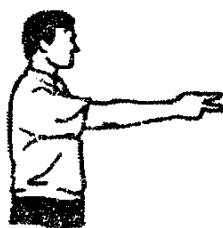
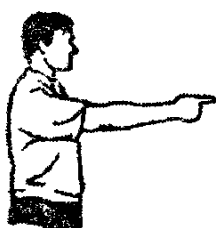
ВЫПОЛНЕНИЕ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ (две позиции)

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

Один штрафной бросок



Указательный палец

Два штрафных броска



Пальцы вместе

Три штрафных броска



Три пальца (большой, средний, указательный)

БИЛЕТ №7

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 садины, 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. 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, брус, 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.

БИЛЕТ №8

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.

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 проплытия 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. 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 повернуты 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.

БИЛЕТ №9

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 углом 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 повернутой 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 вверх, вперёд).

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.

БИЛЕТ №10

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 культурой: урочные, внеурочные.

Урок - основная форма учебных занятий в физическом воспитании. 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.

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, опереться 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.