

Содержание

Билет № 1

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Билет № 2

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
3. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Билет № 3

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Билет № 4

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
2. Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений?
3. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

Билет № 5

1. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весенне время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.

Билет № 6

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
3. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

Билет № 7

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
3. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).

Билет № 8

1. История Олимпийских игр и их значение.
2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
3. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.

Билет № 9

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осенне время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

Билет № 10

1. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
2. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
3. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).

Билет № 11

- 1 Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
3. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).

Билет № 12

1. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.

Билет № 13

1. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
3. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

Билет № 14

1. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
2. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
3. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практические конкретные действия.

Билет № 15

1. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
2. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).
3. Как правильно экипировать себя для 2—3-дневного туристского похода?

Билет № 16

1. Что такое физическая культура, каковы ее роль и значение в формировании здорового образа жизни человека?
2. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите технику его выполнения и произведите это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; удар по неподвижному мячу с разбега; прямая подача волейбольного мяча снизу).
3. Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.

Билет № 17

1. Дайте определение здорового образа жизни и расскажите об основных его составляющих.
2. Какие физические упражнения можно выполнять после длительной болезни, какими при этом должны быть режимы физической нагрузки.
3. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и расскажите об их роли в формировании здорового образа жизни и предупреждении заболеваний.

Билет № 18

1. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование важных качеств личности. Обоснуйте это собственными примерами.
2. Расскажите, с помощью какой процедуры можно определить функциональное состояние своего организма. Выполните эту процедуру и оцените состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).
3. Расскажите о правилах спортивных соревнований и их предназначении (на примере одного из видов спорта).

Билет № 19

1. Дайте определение физической подготовки и расскажите о ее назначении, формах занятий и способах оценки.
2. Расскажите о технике попеременного двухшажного хода на лыжах и выполните упражнение, имитирующее передвижение этим ходом.
3. Составьте и покажите простейшую композицию по аэробике.

Билет № 20

1. Расскажите о технике выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»* и мерах безопасности при его выполнении.
2. Расскажите о причинах избыточного веса и роли физической культуры и спорта в профилактике этой проблемы.
3. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями, выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

Билет № 21

1. Разъясните понятие «активный отдых» и охарактеризуйте основные формы его организации.
2. Расскажите о физическом качестве «выносливости» и объясните, с помощью каких тестовых упражнений можно его измерить.
3. Какие символы и знаки олимпийского движения вы знаете?

Билет № 22

1. Объясните, почему занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья человека. Расскажите, на какие системы организма человека оказывают положительное влияние занятия по развитию выносливости, силы, быстроты (по выбору).
2. Что такое атлетическая гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах.
3. Какие правила безопасного поведения надо соблюдать в плавательном бассейне?

Билет № 23

1. Что такое личная гигиена? Расскажите, какие элементы она в себя включает? Объясните, почему необходимо соблюдать правила личной гигиены, регулярно занимаясь физической культурой.
2. Объясните, с какой целью используют массаж и самомассаж в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляют к этим процедурам?
3. Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах?

Билет № 24

1. Расскажите, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать во время утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.
2. Расскажите о технике выполнения опорного прыжка через гимнастический «козел»* и выполните этот прыжок.
3. Каковы основные принципы рационального питания?

Билет № 25

1. Назовите основные положения законодательства Российской Федерации по области физической культуры и спорта.
2. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки при сутулой спине и выполните фрагмент этого комплекса.
3. Какие профилактические меры надо выполнять для предупреждения развития плоскостопия? Продемонстрируйте несколько упражнений по профилактике плоскостопия.

Приложения

Приложение 1

Правила оказания первой медицинской помощи

Приложение 2

Признаки утомления на занятиях по физической культуре

Приложение 3.

Температура воздуха, при которой можно заниматься лыжной подготовкой

Билет № 1

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
 2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
 3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
-

1. Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм обучающимися во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации.

Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же как и в повседневной жизни. Но есть травмы, которые характерны только для спортсменов. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжелыми, требующими оперативного вмешательство медицинских специалистов. Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря (снаряжения); особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Среди индивидуальных особенностей людей, занимающихся физической культурой и спортом, наибольшее значение имеют возраст, состояние первой системы, темперамент, психологическая зрелость и практический опыт.

В образовательных учреждениях наибольшее количество травм наблюдается в начале и в конце учебного года, когда учащиеся еще функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряженном состоянии. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь и снаряжение. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.

К травмам могут привести также недоброкачественный или не подходящий по размеру или для данного вида спорта инвентарь, недооценка специального защитного снаряжения.

В равной степени надо учитывать особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности. Некоторые виды спорта предъявляют свои особые требования к занимающимся. Их особенности могут привести к специфическим для этих видов спорта травмам. Неодинаковые требования к занимающимся предъявляют и различные виды физической активности. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

- иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
- не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
- перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками).

2. Духовно-правственное и психическое благополучие человека обеспечивает ему необходимые условия для полноценной, активной и творческой жизни. Подобное состояние возможно только при определенных обстоятельствах: когда человек здоров физически, нацелен на благородные поступки, а также способен нейтрализовать собственные пегативные побуждения по отношению к окружающим и окружающих по отношению к себе.

Ведущим направлением действий по достижению такого состояния является приобщение к здоровому образу жизни, который нацелен на физическое и психическое благополучие. Наиболее важной составляющей здорового образа жизни являются физическая культура и спорт, которые используют средства и методы определенной направленности. Для физического воспитания характерна комплексность в применении средств, к которым, помимо физических упражнений, следует отнести естественные силы природы и гигиенические факторы.

Физическое упражнение – это двигательное действие, специально разработанное для решения задач физического воспитания.

Отличие физического упражнения от трудового двигательного действия состоит в том, что физическое упражнение направлено на себя, на свое личное физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие направлено на предмет производственной деятельности.

Использование естественных сил природы как средства физического воспитания осуществляется по двум направлениям:

- они как сопутствующие факторы создают наиболее благоприятные условия для занятий физическими упражнениями и дополняют и усиливают эффективность воздействия движений на организм человека;

- в качестве относительно самостоятельных средств оздоровления и закаливания в виде специ-

альных процедур, солнечных, воздушных и водных ванн, они, включенные в режим трудовой и учебной деятельности, становятся формой активного отдыха, повышают эффект восстановления и создают положительные эмоции.

Одним из главных требований при использовании естественных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями. Их правильное использование позволяет реализовать механизм переноса эффекта закаливания, т. е. проявить приобретенный эффект закаливания в учебной, трудовой деятельности; создает возможности для преодоления больших нагрузок, а следовательно, повышения работоспособности; увеличивает сопротивляемость организма к действию радиации, перегрузок, вибрации, укачивания и пр.; формирует высокие волневые качества.

Обширную группу разнообразных средств представляют собой гигиенические факторы, условно разделяемые на две подгруппы. В первую подгруппу входят средства, обеспечивающие жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания: нормы личной и общественной гигиены, быта, учебы, труда, питания, отдыха, т. е. условия для полноценных занятий физическими упражнениями. Вторую группу составляют средства, включаемые в процесс физического воспитания: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами, обеспечение рационального питания, создание внешних условий для занятий физическими упражнениями (чистота воздуха, достаточная освещенность, искусственная аэронизация, исправность инвентаря, удобство одежды и т. д.) и восстановления после них (баня, душ, массаж и т. п.).

В процессе физического воспитания применяются разнообразные методы обучения. Их можно подразделить на три группы: наглядные, словес-

ные и практические. Методы наглядного восприятия заключаются в демонстрации, показе плакатов, кинограмм, рисунков, предметных пособий (шарнирных моделей), кинофильмов и видеофильмов. Методы использования слова — это беседа, задание, команда, объяснение, описание, оценка, подсчет, разбор, рассказ и указание. Практические методы — строго регламентированные упражнения (разучивание по частям или в целом) и частично регламентированные упражнения (игры и соревнования). Они являются основными при обучении двигательным действиям.

3. Во время занятий физическими упражнениями наиболее информативным и простым показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью.

Для того чтобы оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы, можно рекомендовать выполнение ортостатической пробы. Она заключается в подсчете ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма в результате перенесенного заболевания либо скрытом ухудшении самочувствия, связанном с перетренировкой.

Существуют и другие способы самоконтроля: проба с приседаниями; измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ); антропометрические измерения; определение степени утомления (большая, значительная, легкая) по внешним признакам — окраска кожи, самочувствие, внимание, потливость и дыхание и т. д.

Билет № 2

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
 2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
 3. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
-

1. К занятиям гимнастикой допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в зале согласно расписанию, утвержденному директором школы. Гимнастический зал открывается за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца. Школьники, опоздавшие к началу, на занятия не допускаются. Установка и переноска спарадов в зале осуществляется только по указанию преподавателя. Запрещается выполнение упражнений на неисправных или загрязненных спортивных снарядах, без страховки, без использования гимнастических матов, а также имея влажные ладони. После занятий все снаряды должны быть поставлены на места в соответствии со схемой их размещения в зале. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя. Не разрешается заниматься на спортивных снарядах без преподавателя (инструктора, тренера). В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.
2. Физическая нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. При соблюдении определенных условий

нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма. Повторное применение нагрузки, постепенное ее увеличение и чередование с необходимым отдыхом способствуют развитию необходимых физических (двигательных) качеств. Отсюда следует, что результаты занятий физическими упражнениями зависят главным образом от объема и интенсивности нагрузки. Под объемом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное в мерах времени, длины, веса, в количестве выполненных упражнений и других конкретных показателях. Интенсивность — это объем выполненной работы в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Непосильная физическая нагрузка приводит к тому, что лицо тренирующегося бледнеет или краснеет, с его лба струится обильный пот, у него появляется одышка, нарушается координация движений, пропадает желание и интерес к любым занятиям. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо тщательно дозировать физическую нагрузку и не допускать перетренированности.

О соответствии применяемой нагрузки функциональному состоянию организма можно судить по пульсу перед началом очередного занятия.

Это делается следующим образом. До начала занятия надо отдохнуть сидя в течение 3 мин, а затем сосчитать количество сердечных сокращений за 1 мин. Если перед каждым занятием их количество примерно одинаково, это говорит о нормальном восстановлении и готовности организма к началу очередного занятия. Величину пульса 48—60 уд./мин оценивают как отличную, 60—74 удара — как хорошую, 74—89 ударов — как удовлет-

ворительную и более 90 ударов — как неудовлетворительную.

Во время занятий физическими упражнениями степень увеличения пульса зависит от многих факторов, основными из которых являются интенсивность и объем физической нагрузки. Если ЧСС во время занятия будет колебаться в пределах 100—130 уд./мин, это свидетельствует о небольшой нагрузке. Частота пульса 130—150 уд./мин характеризует нагрузку средней интенсивности. Пульс 150—170 уд./мин соответствует высокой нагрузке, учащение пульса до 170—200 уд./мин сигнализирует о достижении предельной нагрузки.

3. Обычные исследования в покое не могут вскрыть существенных отклонений от нормы в деятельности сердца и сосудов. Поэтому для этой цели применяют функциональные пробы сердечно-сосудистой системы, которые помогают выявить приспособляемость организма к физическим нагрузкам. Чаще всего используют различные функциональные пробы с разной дозированной нагрузкой (например, 60 подскоков, 20 приседаний, 3-минутный бег на месте и др.). Для определения общего уровня тренированности функциональные пробы должны отвечать определенным требованиям. Во-первых, нагрузка должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям организма. Во-вторых, пробы должна выявлять приспособляемость организма к физическим напряжениям. В-третьих, проба должна быть проста и выполнима в любых условиях.

Следует учитывать, что в процессе систематических тренировочных занятий частота пульса в покое становится реже, а разница между величинами пульса в положении лежа и стоя постепенно уменьшается. Кроме того, чем более тренирован организм, тем на меньшую величину учащается пульс после физической нагрузки, и через более корот-

кий промежуток времени происходит восстановление пульса до нормального.

Для самоконтроля чаще всего применяется шестимоментная функциональная проба сердечно-сосудистой системы, которая производится в следующей последовательности:

- после 5-минутного отдыха лежа подсчитать пульс в течение 1 мин;
- спокойно подняться и простоять 1 мин, после чего подсчитать пульс в течение 1 мин;
- высчитать разницу между величинами пульса в положении стоя и лежа и умножить эту цифру на 10;
- сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 с. Во время приседаний энергично направлять руки вперед, а при вставании опускать вниз. После этого вновь подсчитать пульс в течение первой минуты;
- подсчитать пульс в течение второй минуты после нагрузки;
- подсчитать пульс в течение третьей минуты после нагрузки.

Оценка уровня тренированности получается путем суммирования всех шести полученных результатов. Чем меньше суммарный показатель, тем выше уровень тренированности. У высокотренированных учащихся этот показатель может колебаться в пределах от 300 до 350 (5 баллов); у хорошо тренированных — от 350 до 400 (4 балла); у среднетренированных — от 400 до 450 (3 балла); у плохо тренированных — от 450 до 500 (2 балла); у нетренированных или имеющих отклонения в состоянии здоровья — более 500 (1 балл). Эту функциональную пробу нужно провести три раза: в сентябре, декабря и мае. При прочих равных условиях уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья и повышении уровня тренированности, а его увеличение — об ухудшении самочувствия и снижении спортивной формы.

Билет № 3

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
 2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
 3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
-

1. Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать их от снега, а в случае оледенения посыпать поваренной солью (пес-

ком, золой). В жаркое время резинобитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.

2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.

3. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.

4. Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.

5. В качестве финишной ленточки использовать только легкорвущиеся ткани и нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено.

6. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку.

7. Необходимо тщательно рыхлить песок в яме — месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки.

8. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземление на руки.

9. Нельзя подавать снаряды броском. Перед метанием гранат и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания. При метании нельзя стоять справа от метающего (когда метание выполняется левой рукой — слева) иходить за снарядами без разрешения преподавателя. Перед метанием следует вытираять снаряды насухо.

10. Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

11. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

12. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, футбол и бег и т. п.).

- 2.** Утомление обычно возникает в результате чрезмерной физической нагрузки и характеризуется времененным снижением работоспособности. Различают умственное и физическое утомление, но это деление условно. Умственное утомление проявляется в снижении продуктивности интеллектуального труда, ослаблении внимания. Физическое утомление характеризуется нарушением функций мышц: снижением согласованности и ритмичности их работы, интенсивности и скорости движений. Чрезмерная физическая нагрузка или недостаточный по времени отдых приводят к переутомлению. Для предупреждения переутомления необходимо нормализовать режим дня: исключить недосыпание, умело подбирать нагрузку, правильно чередовать занятия и отдых. Начальные признаки переутомления довольно трудно определить, но чаще они выражаются так. С каждым разом выполнение упражнений, которые раньше получались без особых усилий, становится все более трудным. Постепенно начинает пропадать желание тренироваться. Появляются учащенное сердцебиение, одышка, усталость и боль в мышцах (суставах), боли в животе, потливость, значительное покраснение кожи, нарушение координации при выполнении упражнений и невнимательность. Восстановление дыхания и частоты сердечных сокращений после нагрузки происходит медленнее, а чувство усталости наступает быстрее. При переутомлении дыхание осуществляется поверхностно — через рот, появляются головные боли, иногда тошнота и рвота, настроение становится подавленным.
- 3.** Один из способов самоконтроля — антропометрические измерения. Под ними подразумевается метод исследования физического развития человека (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, мышечная сила). Для оценки этих показателей обычно пользуются стандартами,

разработанными местными органами здравоохранения для различных возрастных групп школьников с учетом региональных особенностей. Для самоконтроля используют обобщенные схемы и формулы оценки физического развития. Например, для оценки массы тела (веса) используется формула Брокса—Бругша. Это наиболее простой и общеизвестный росто-весовой показатель, согласно которому нормальный вес человека ростом 155—165 см рассчитывается вычитанием 100 из величины роста, при росте 166—175 см — 105, а при росте 176—185 см — 110. Для оценки показателей веса и роста широко применяется индекс, предложенный

Кветелем: соотношение $\frac{\text{вес тела (г)}}{\text{рост (см)}}$. По некоторым

данным, средняя величина его колеблется для юношей в пределах 320—380 г/см, для девушек — 300—365 г/см. Для спортсменов с хорошо развитой мускулатурой больше подходит показатель крепости телосложения по формуле Пинье. Его можно рассчитать, зная величины своего роста, веса и окружности грудной клетки: рост (см) — [вес (кг) + окружность грудной клетки в фазе выдоха (см)]. Если полученная цифра меньше 10, то телосложение крепкое, 10—20 — хорошее, 21—25 — среднее, 26—35 — слабое, 36 и более — очень слабое. Измерительная линия при определении окружности грудной клетки проходит по спине под нижними углами лопаток, а на груди — над молочными желзами на уровне четвертого ребра.

Билет № 4

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
 2. Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений?
 3. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
-

1. При проведении занятий по лыжному спорту возможны механические повреждения и холода- вые травмы. Чаще всего лыжники получают ушибы, ссадины, растяжения сумочно-связочного аппарата конечностей. Травмирование обычно происходит при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега и торчат пни, камни, рас- тет кустарник. Нередки на занятиях по лыжному спорту отморожения лица, рук и ног.

Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту заключаются в сле- дующем:

1. К занятиям допускаются школьники, про- шедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здо- ровья.

2. Занятия проводятся согласно расписанию в специально отведенных местах, утвержденных ру-ководством образовательного учреждения.

3. Обувь и одежда занимающихся должны соот- ветствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и су- хими. Обязательны варежки или рукавицы.

4. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника и не превышать уровня вытянутой вверх

руки (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжные палки должны быть правильно подобранными и доходить до уровня плеча (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее).

5. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами, которые несут на плече или под мышкой. При передвижении на лыжах впереди должен идти преподаватель, а сзади — инструктор-общественник, или наоборот. Самовольный выход из строя и самостоятельное катание запрещаются.

6. Интервал при движении на лыжах по дистанции 3—4 м, при спусках с горы — не менее 30 м.

7. Лыжную трассу следует прокладывать в защищенном от ветра месте, она не должна пересекаться с замерзшими водоемами, густыми зарослями кустарника, автомобильными и железными дорогами. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках — не менее 5 м.

8. На дистанции лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться на спусках и пересекать на них лыжню.

9. При падении на спуске надо быстро освободить трассу и помнить, что особую опасность на спуске представляют палки, выдвинутые вперед. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону. Торможение во время спусков лучше производить «плугом» и «боковым соскальзыванием».

10. Если во время занятий (соревнований) по каким-либо причинам пришлось сойти с дистанции, необходимо обязательно предупредить преподавателя, инструктора, судейскую коллегию (лично, через товарища или контролера).

11. На занятиях по лыжам обязательно надо иметь медицинскую аптечку для оказания первой медицинской помощи.

2. Пульсовой режим при выполнении физических упражнений должен быть таким, чтобы обеспечивалась физиологически оправданная нагрузка, направленная на развитие определенных двигательных качеств. Рассмотрим этот режим на примере циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки.

Режим стандартной непрерывной нагрузки рекомендуется для начинающих упражнения, вызывающие частоту сердечных сокращений (ЧСС) от 120 до 180 уд./мин, а для спортсменов — 150—180 уд./мин. Продолжительность выполнения упражнений должна составлять от 10—15 мин до нескольких часов.

В режиме переменной непрерывной нагрузки интенсивность дозируется по ЧСС в диапазоне от 130—140 до 170—185 уд./мин. Изменение интенсивности при выполнении упражнения может производиться произвольно в указанном диапазоне или планироваться заранее. Продолжительность выполнения упражнений — от 10—12 мин до 1 ч.

Режим интервальной нагрузки предусматривает, что интенсивность работы должна быть на уровне 75—85% от максимальной, при этом ЧСС к концу работы должна составлять примерно 180 уд./мин. Продолжительность выполнения упражнений должна быть не более 1,5 мин. Число повторений упражнений зависит от подготовленности занимающегося. Перед очередным повторением ЧСС должна снизиться до 120—140 уд./мин. Интервалы отдыха между повторениями не должны превышать 4 мин.

Принято считать, что максимально количество сокращений для сердца в минуту — 220, но этот уровень уменьшается примерно на одно сокращение в минуту за каждый прожитый год. Значит, чтобы определить максимально допустимый пульс

для себя, необходимо от 220 отнять число, равное своему возрасту, например $220 - 17 = 203$. Для того чтобы достичь определенных успехов в развитии двигательных качеств, направленных на укрепление общей выносливости, специалисты рекомендуют как минимум трехразовые занятия в неделю по 30 мин при условии удержания пульса на тренировочном уровне (70—85% от максимального) на протяжении указанного времени.

3. В соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности школьников распределяют на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

В основную медицинскую группу включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. Учащиеся этой медицинской группы выполняют упражнения утренней гимнастики без ограничений.

В подготовительную медицинскую группу включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно выполнять такие же упражнения утренней гимнастики, что и основной, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Школьники подготовительной медицинской группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности.

В специальную медицинскую группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Школь-

никам этой группы рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики упражнения, предлагаемые по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Детям и подросткам со значительными отклонениями в состоянии здоровья необходимо подбирать упражнения для утренней гимнастики лечебной направленности (ЛФК).

С точки зрения физиологической науки проведением гигиенической гимнастики наиболее целесообразно в утренние часы. После пробуждения организм не в состоянии быстро включиться в работу с полной нагрузкой, так как возбудимость центральной нервной системы понижена, наблюдается некоторая вялость, сонливость, работоспособность обычно несколько уменьшена. Равномерно воздействуя на мышцы, утренняя гимнастика активизирует дыхание и кровообращение, устраниет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах. Ежедневная утренняя гимнастика воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Она состоит из общеразвивающих упражнений, которые выполняются без предметов либо с предметами (гантелей, мячами, скакалками, эспандерами, резиновыми бинтами и т. д.). Примерная продолжительность занятий от 8 до 20 мин. Упражнения выполняются в определенной последовательности. Вначале потягивание, которое улучшает дыхание и кровообращение. Затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. После этого можно перейти к прыжкам и бегу, которые положительно влияют на обменные процессы в организме. Заканчивается утренняя гимнастика упражнениями, нормализующими деятельность органов кровообращения и дыхания. После зарядки необходимо принять душ.

При выполнении упражнений утренней гимнастики следует соблюдать определенные правила:

1. Гимнастику необходимо проделывать в одни и те же часы — перерыв в занятиях допускается только в случаях каких-либо острых заболеваний.

2. Зарядку следует проделывать патоцак, прополоскав рот.

3. Выполнение упражнений надо сочетать с воздушным закаливанием. Комнату необходимо проветривать, а если позволяет погода, зарядку можно проводить на свежем воздухе (на веранде, во дворе).

4. Правильно и точно выполнять каждое отдельное упражнение, проделывая его с достаточным напряжением мышц и бодром темпе. В то же время необходимо следить за полнотой и свободой движений в суставах.

5. Во время выполнения упражнений надо следить за правильностью дыхания, стараться не задерживать его, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.

6. Желательно выполнять упражнения под музыку.

7. Сложность упражнений, общая физическая нагрузка должны повышаться постепенно, в соответствии с возможностями занимающихся.

Примерный вариант утренней гимнастики для школьников основной медицинской группы

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полнаклоном вперед, сделать выдох. Повторить упражнение 6—8 раз.

2. Ходьба на месте в темпе 70—80 шагов в течение 1 мин.

3. И. п. — руки перед грудью. Выполнить рывковые движения локтями назад, соединяя лопатки. Повторить упражнение 8—12 раз.

4. И. п. — руки на поясе. Выполнить круговые движения туловищем (с большой амплитудой) то в одну, то в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

5. И. п. — лежа на спине, носки ног подложить под опору. Подняться в положение сидя, затем вернуться в и. п. Повторить 8—14 раз.

6. И. п. — руки на поясе. Выполнить 10—20 приседаний.

7. И. п. — руки вперед, в стороны. Сделать мах левой ногой к правой руке. Приставить ногу. То же упражнение выполнить другой ногой. Повторить 6—10 раз.

8. И. п. — упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук 5—15 раз.

9. И. п. — о. с. Поднять руки вверх, сделать вдох. Расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полуприседая, сделать выдох. Повторить 6—8 раз.

10. Выполнить приседания с последующим подпрыгиванием при вставании. Повторить 3—5 раз.

11. Медленный бег в течение 1—3 мин.

12. Ходьба в течение 1—2 мин с углубленным дыханием, руки при этом следует периодически поднимать медленно вверх и через стороны расслаблено опускать с полунаклоном.

Билет № 5

1. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
 2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
 3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
-

1. Занимаясь плаванием, человек в определенной степени рискует получить простудное заболевание. Кроме того, постоянное попадание холодной воды в уши может вызвать раздражение наружного слухового прохода, что в последующим передко приводит к отиту вестибулярного аппарата. Возможны и различные механические травмы: потертости, ссадины, ушибы, растяжения, надрывы и разрывы мышц и связок, разрывы барабанных перепонок, шок. Общие требования по безопасности на занятиях по плаванию заключаются в выполнении следующих правил:

1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Должны неукоснительно соблюдаться расписание учебных занятий, определенные режимы выполнения упражнений и отдыха, установленные правила поведения.

3. Занятия проводятся только в присутствии преподавателя. Опоздавшие на занятия не допускаются.

4. В бассейне категорически запрещается шуметь, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, подавать ложные сигналы о

помощи, входить на вышку и прыгать с нее без разрешения преподавателя, висеть на дорожках, бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель.

5. Занятия по плаванию должны быть обеспечены средствами для спасения утопающих и медицинской аптечкой для оказания первой помощи пострадавшим.

6. После перенесенного заболевания среднего уха перед плаванием следует вкладывать в ушную раковину шарик из ваты, смазанный вазелином.

7. Почувствовав усталость, надо спокойно плыть к берегу. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь. При оказании помощи не хвататься за спасающего, а помогать ему буксировать вас к берегу. Почувствовав слабость или недомогание после плавания, следует обратиться к врачу.

8. Если вы стали очевидцем несчастного случая, следует немедленно сообщить о нем учителю и при необходимости оказать посильную помощь.

9. Обучающиеся, допустившие нарушение общих требований по безопасности при проведении занятий по плаванию, привлекаются к ответственности, а со всей группой (классом) проводится внеплановый инструктаж.

2. Наибольший прирост в силе обеспечивают занятия такими видами спорта, как тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт, а также упражнения с гантелями и резиной. Следует различать общую и специальную силовую подготовку. Общая силовая подготовка составляет фундаментальную основу специальной силовой подготовки человека. Ее задача – развить мускулатуру разносторонне, повысить способность к проявлению силы в самых разнообразных движениях. Задача специальной подготовки состоит в том, чтобы развить на базе общей силовой подготовки специфи-

**Примерный план-конспект самостоятельных занятий,
направленных на развитие силы**

Части занятия	Элементы	Содержание	Дозировка	Примечания
I	Подготовка организма (разминка)	Ходьба, переходящая в бег Подскоки, прыжки Маховые движения руками, ногами, круговые движения туловищем Гимнастические упражнения для всех основных мышечных групп	3 мин 30 с по 7-8 раз по 8—12 раз	Темп интенсиву- альный, без за- держки дыхания

Окончание

II	Повторение	Жим штанги лежа	$2 \times 50\%$ МТ	Обратить внимание на правильность
	Изучение техники	Приседание со штангой на плечах	$4 \times 55\%$ МТ	хвата грифа штанги
	Закрепление	Подскоки со штангой на плечах	$8 \times 60\%$ МТ	Из виса хватом рук на ширине плеч
	Совершенствование	Подъем штанги на грудь в стойку	$6 \times 65\%$ МТ	Выполнять без прогибания в пояснице и тазобедренных суставах
	Прикладка	Подтягивание на перекладине	$1 \times 60\%$ МТ	
III	Совершенствование	Отжимание в упоре лежа	$1 \times 100\%$ МТ	
	Совершенствование	Поднимание туловища из положения лежа	$2 \times 50\%$ МТ	
	Снижение нагрузки	Упражнения на растягивание мышц, расслабление и успокоение дыхания	3—4 мин	Постепенно замедляя темп
	Самооценка результативности занятия	Краткий анализ проведенного занятия с постановкой задач на следующее занятие	1—2 мин	Заполнить дневник самоконтроля

Примечание: МТ — максимальный показатель результатов тестирования выполнения упражнения (максимальный тест).

ческие, наиболее необходимые для определенного вида спорта двигательные (физические) качества. В большинстве видов спорта широко используются силовые упражнения специальной направленности, которые формируют необходимые физические качества. Так, тяжелоатлеты стремятся развить максимальную силу, которая должна реализоваться в однократном подъеме штанги максимально возможного веса в рывке и толчке. Представители гиревого спорта в своих тренировках решают другую задачу: они стремятся развить силовую выносливость, т. е. добиться выполнения наибольшего числа движений (рывков и толчков) с гирами постоянного веса (8, 16, 24 или 32 кг). Большой популярностью у молодежи пользуется атлетическая гимнастика — система упражнений с различными отягощениями, направленная на формирование гармоничного телосложения и пропорциональное развитие силы мышц. Трудность повышения уровня силовой подготовки обусловлена естественными возрастными изменениями организма 15—18-летних юношей, у которых размеры тела увеличиваются быстрее, чем растет мышечная масса. Вследствие этого показатель абсолютной силы увеличивается незначительно, а относительной — даже уменьшается. Поэтому в этом возрасте сделать силовую подготовку более эффективной можно только при помощи регулярных, целенаправленных занятий, используя для этого такие формы физической подготовки, как уроки физической культуры и внеурочные занятия (см. Примерный план-конспект).

В процессе занятий силовыми упражнениями не следует сидеть, отдохшая между подходами, а рекомендуется спокойно ходить, потряхивая вовлечеными в работу мышцами и расслабляя их. Самостоятельно можно тренироваться в любое время дня, но не раньше чем через 1—1,5 ч после приема пищи и не позднее чем за 1,5—2 ч до сна.

3. Человек с давних времен пользуется солнцем, свежим воздухом и чистой водой для укрепления своего здоровья. Под воздействием закаливающих процедур улучшается деятельность нервной и дыхательной системы, работа сердца и сосудов. Медицина не знает пока лучшего профилактического средства, чем закаливание, которое доступно всем и не требует какой-то специальной обстановки и сложного оборудования. Приступить к закаливающим процедурам можно в любое время года. Рассмотрим особенности организации и проведения закаливающих процедур в весенне время года. Весенний период, как и другие времена года, по-своему оказывает определенное воздействие на человеческий организм. Весной с каждым днем температура воздуха на улице обычно повышается, правда иногда наблюдается похолодание, но, как правило, очень ненадолго. Организм за зимний период в большей степени приспособился к низкой температуре воздуха, а показателем этого может служить сравнение того, как мы переносим, допустим, температуру +5 °С осенью (просто замерзаем и одеваемся почти по-зимнему) и весной (нам сравнительно жарко, и многие уже не одеваются как в осенний период, а стараются одеться по-летнему). В весенний период лучше всего проводить закаливающие процедуры, используя ножные контрастные ванны. Это очень эффективное средство закаливания и профилактики. Процедура проводится следующим образом. В два сосуда наливают воду, в один горячую (28—40 °С), в другой — воду, имеющую температуру 28—30 °С. Сначала ноги погружают в горячую воду на 1—1,5 мин, а затем, не вытирая, в холодную на 8—10 с. В начале курса закаливания такую смену производят 3—4 раза. Через каждые 8—10 дней температуру холодной воды снижают на 1—2 °С. Температура горячей воды на протяжении всего курса закаливания остается постоянной, как и длительность погружения в

нее. Время нахождения в холодной воде постепенно увеличивается и к концу курса достигает 30 с. Увеличивается и количество смен холодной и горячей воды в течение одной процедуры, которое к концу курса доводится до 10—12 раз. При некоторых заболеваниях и состояниях водные процедуры принимать нельзя, поэтому, прежде чем к ним приступать, необходимо проконсультироваться у врача.

Билет № 6

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
 2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
 3. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
-

1. К занятиям подвижными и спортивными играми допускаются школьники, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия. Занятия должны проводиться с учетом возрастно-половых особенностей и двигательной подготовленности учащихся.

Во время игр участники могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил:

1. Занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

2. Перед игрой участники должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти у них на руках должны быть коротко острижены,

а очки закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

3. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

4. Игра должна проводиться на сухой площадке. Если она проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

5. Все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены.

6. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

7. Занятия должны проводиться под руководством учителя физкультуры (инструктора-общественника, тренера).

2. Для развития быстроты необходимо использовать упражнения, которые можно выполнить в максимальном темпе. Такие упражнения должны быть просты по технике исполнения, хорошо освоены, а их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу скорость их выполнения не снижалась. Для развития быстроты основными являются методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного выполнения упражнений.

Чаще всего скоростные возможности развиваются следующими упражнениями:

1. Бег на короткие (20—30 м) дистанции из разных исходных положений (низкий старт, из упора лежа, из упора присев, спиной к направлению бега, из положения «полушпагат» и т. п.); беговые упражнения на месте и в движении с максимальной частотой шагов; прыжки в длину с места, разбега, различные многоскоки.

2. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости движения; перемещение парами с передачей мяча; нападающий удар в волейболе.

3. Прохождение лыжной дистанции на время с несколькими ускорениями; повторное прохождение отрезков в 50—150 м на скорость; эстафеты; элементы слалома; спуски с гор.

4. Проплыивание отрезков в 10—15 м с максимальной скоростью; проплыивание отрезков до 25 м с максимальной скоростью.

При выполнении физических упражнений быстрота складывается из трех показателей: времени двигательной реакции (времени ответа на какой-либо заранее известный вопрос), сигнал времени отдельного движения и частоты (темперы) движений. Скоростные способности человека относительны. Можно очень быстро выполнять одни движения и значительно медленнее другие. Если движения разные, например бег и плавание, то можно быстро бегать и медленно плавать. Для каждого движения быстроту нужно развивать отдельно, хотя в сходных движениях имеет значение приобретенный ранее навык. Поэтому, развивая быстроту, необходимо включать в занятие упражнения для всех видов скорости. Длительность выполнения упражнений на быстроту не должна превышать 6—12 с.

3. В понятие коррекции входит сумма оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных систем физических упражнений, оказывающих влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, помогающих устранению функциональной недостаточности и повышению уровня физической подготовленности. При коррекции физического развития (телосложения) ликвидируются отклонения в осанке, искривления позвоночника в различных направлениях (кифозы, лордозы, сколиозы), нарушения в развитии формы грудной клетки (плоская, узкая, асимметричная), плоскостопие и другие недостатки.

В целях коррекции физического развития применяются специальные корригирующие и общеразвивающие физические упражнения: упражнения для укрепления мышц спины и передней части туловища (мышечный корсет), дыхательные упражнения — для улучшения функции дыхания, плавание, подвижные и спортивные игры, элементы различных видов спорта. При наличии избыточной массы полезны гимнастические упражнения, которые способствуют активизации жирового обмена в области живота, бедер и других частей тела. При выполнении таких упражнений следует чередовать исходные положения: стоя, сидя, лежа. Наиболее эффективно активизируют жировой обмен циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме.

При различных формах сердечно-сосудистой недостаточности применяются строго дозированные физические упражнения: ходьба, оздоровительный бег, плавание, передвижение на лыжах с постоянным медицинским контролем за состоянием организма.

Коррекция двигательных возможностей осуществляется после определения их недостаточности. Для этого выполняются различные тесты на быстроту, силу, выносливость, координацию движений, в результате которых обнаруживаются качества, отстающие в развитии. Затем подбираются средства физической тренировки, способствующие усиленному воздействию на эти двигательные возможности.

Следует отметить, что наряду с выполнением физических упражнений для коррекции индивидуального физического развития и двигательных возможностей важное значение имеет режим питания, учебной и трудовой деятельности, отдыха и сна.

Существует большое количество комплексов общеразвивающих и корригирующих физических

упражнений, применяемых для коррекции физического развития. В частности, для устранения избыточной массы тела может быть предложен следующий комплекс:

1. Ходьба на месте продолжительностью до 2 мин.

2. И. п. - о. с. Согнуть руки перед грудью и выполнять рывки в стороны с одновременным поворотом туловища налево и направо.

3. И. п. — о. с. Вытянуть руки вперед (ладонями вниз). Выполнить маховые движения ногами, поочередно доставая носком левой ноги правую ладонь и носком правой ноги — левую ладонь.

4. И. п. — стойка, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Выполнить наклоны туловища вправо и влево, доставая руками носки ног.

5. Выполнить прыжки с хлопками над головой 50—100 раз.

6. Медленная ходьба в течение 30—40 мин. Ускоренная ходьба (450—500 м). Бег трусцой (500—550 м).

7. Игра в баскетбол, бадминтон, футбол в течение 10—15 мин.

После занятий следует принять душ и растереть тело махровым полотенцем. Приведенный комплекс может быть дополнен посещением бассейна (2 раза в неделю) и участием в туристских походах в выходные дни.

Билет № 7

- 1.** Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
 - 2.** Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
 - 3.** Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
-

- 1.** Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:
 - соблюдение установленных возрастных норм начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям;
 - участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и получившие соответствующий инструктаж. К спортивным соревнованиям не разрешается допускать учащихся подготовительной и специальной медицинской группы;
 - правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками;
 - участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде, и обязаны соблюдать правила их ношения;
 - должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи пострадавшим;
 - о каждом несчастном случае следует немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения;
 - при неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, и об этом сообщается руководителю.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, проводится расследование для принятия конкретного решения.

2. Не все люди находятся в одинаковом психологическом и физическом состоянии за несколько дней, часов, минут или секунд до начала выступлений в соревнованиях. В обиходе люди называют этот период предстартовым состоянием, а среди спортсменов, преподавателей и тренеров он получил название стартового состояния. Стартовым состоянием называют усиление ряда функций организма человека перед началом соревнований, несмотря на то что в это время организм еще находится в состоянии покоя. Стартовое состояние может наступить за много часов до начала соревнования. Мысли о предстоящем соревновании, разговоры о нем могут вызывать изменения физиологических функций, которые обычно сопровождают соревновательные действия спортсмена, но отсутствуют при полном покое организма. В этом состоянии отмечается учащение пульса, повышение кровяного давления, усиление дыхания, в крови увеличивается содержание сахара и некоторых гормонов (в частности, адреналина). В физиологическом смысле стартовое состояние - это условный рефлекс, имеющий эмоциональную окраску. Различают три разновидности эмоций, характеризующих это состояние: боевую готовность, стартовую лихорадку и стартовую апатию. Состояние боевой готовности — это благоприятная форма стартового состояния. Физиологические сдвиги соответствуют интенсивности предстоящей работы, психологически это проявляется в уверенном ожидании предстоящего старта, в стремлении победить в состязании. Стартовая лихорадка представляет собой слишком сильное возбуждение нервной системы. Физиоло-

гические изменения в этом случае непомерно велики по сравнению с предстоящей работой. Наблюдается дрожание рук, иногда оно охватывает все тело. Стартовая лихорадка вследствие чрезмерного возбуждения бывает причиной недостаточной координированности движений, фальстартов, неудачного начала выступления. Стартовая апатия — это торможение, принесшее на смену чрезмерному возбуждению. Она представляет собой обратную сторону лихорадки и характеризуется неуверенностью спортсмена в своих силах, появлением желания отказаться от соревнования. Важным средством борьбы с неблагоприятными формами стартового состояния служит разминка. Она уменьшает избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимает угнетенное состояние при стартовой апатии.

Иногда у спортсменов (особенно у начинающих) через некоторое время после старта возникает своеобразное состояние, получившее название «мертвой точки». Чаще всего это наблюдается при беге. Такое состояние проявляется в скованности ног, в ощущении стеснения в груди, одышке, и даже в удушье. Если преодолеть состояние «мертвой точки», невзирая на неприятные ощущения и некоторое снижение скорости, собрать свою волю и продолжать движение, как обычно поступают опытные спортсмены, то через некоторое время наступает облегчение. Такое состояние, приходящее на смену «мертвой точки», получило название «второе дыхание».

Главная причина возникновения «мертвой точки» состоит в том, что чрезмерно большая скорость с начала дистанции не создает условий для нормального функционирования систем дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу. Это приводит к недостаточному снабжению мышц кислородом, их работа совершается преимущественно в анаэробных условиях. Кроме того, та-

кое состояние может возникнуть, если перед стартом спортсмен недостаточно разогрелся и размялся. Замечено, что, если скорость на дистанции во время «мертвой точки» не уменьшается, тогда все описанные явления прогрессируют, быстро наступает утомление и дело может кончиться сходом с дистанции. Снижение интенсивности работы предохраняет организм от наступления острого утомления и создает условия, благоприятствующие нормализации физиологических функций. В этом случае «мертвая точка» сменяется «вторым дыханием». Опытные спортсмены перед стартом хорошо разминаются, распределяют свои усилия на дистанции сообразно своим возможностям и выбирают такую скорость на дистанции, при которой исключается возникновение «мертвой точки».

3. Запись результатов самоконтроля в личный дневник позволяет планировать и корректировать пути дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса. В личном дневнике, который можно вести в произвольной форме, должны найти отражение такие вопросы, как выполнение режима дня, характер питания, самочувствие, задания и выполненный объем утренних физических упражнений во время зарядки, их интенсивность, содержание тренировочных занятий в течение дня, недели и т. д. Систематическая запись пульса дает представление об изменении функционального состояния и тренированности. Если пульс измерять после пробуждения от сна, до и после зарядки, во время тренировочных занятий, в восстановительном периоде, то эта информация поможет определить собственное функциональное состояние и окажет помощь в текущем планировании тренировочных и соревновательных нагрузок. В дневник самоконтроля следует заносить и результаты своего взвешивания, которое рекомендуется проводить до и после занятий. Анализируя изменение веса

под влиянием нагрузок, можно судить о тренированности, темпах роста результатов, достаточности или недостаточности питания, признаках утомления. В дневник самоконтроля необходимо записывать и результаты выполнения контрольных упражнений. Например:

Силовые упражнения

1. Подтягивание из виса на руках на высокой перекладине на количество раз.

2. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине, руки вдоль туловища на количество раз.

Упражнение на быстроту

Бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 с с максимальной частотой. Подсчитывается количество касаний коленями ладоней рук, согнутых под углом 90°.

Упражнение на выносливость

Бег в течение 6 мин. Выносливость определяется по количеству метров, которые удается пробежать за это время.

Такие записи помогают определить, улучшилась ли физическая подготовленность за определенный период, и составить план занятий на следующий срок.

Билет № 8

1. История Олимпийских игр и их значение.
 2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
 3. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.
-

1. Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Считается, что первые игры проводились в 776 г. до н. э. в греческом городе Олимпии на берегу реки Алфей.

На время проведения Игр в Греции объявлялся священный мир, который строго соблюдался. В состязаниях могли участвовать только свободопорожденные греки. Рабов и женщин к соревнованиям не допускали. Участники Игр должны были, готовясь к выступлениям, 10 месяцев тренироваться вне Олимпии, затем 1—2 месяца в Олимпии. Программа Игр предусматривала бег, состязание колесниц, пятиборье, кулачный бой, конкурс искусств. Соревнования продолжались 5 дней. В 394 г. Миланский эдикт запретил использование олимпийского летосчисления и проведение Олимпийских игр.

Олимпийские игры нашего времени родились в 1896 г. Большую роль в их возрождении сыграл французский педагог и общественный деятель Пьер де Кубертен. Он считал, что идеи олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования», будут способствовать культурному сотрудничеству народов планеты. В Олимпийской хартии записано, что «цели олимпийского движения заключаются в содействии развитию тех пре-

красных физических качеств, которые приобретаются в соревнованиях на дружеских полях любительского спорта и в объединении молодежи мира раз в четыре года на великим спортивном празднике, создающем международное доверие и добрую волю, способствующем созданию лучшего и более сплоченного мира».

2. Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Для развития выносливости применяются различные упражнения. К наиболее доступным средствам развития выносливости относится бег. Скорость бега во время первых занятий должна быть такой, чтобы легко дышалось через нос и можно было контролировать свое дыхание и движения. Начинать бегать рекомендуется в медленном темпе (трусцой) продолжительностью от 3 до 5 мин при пульсовом режиме в пределах 120-130 уд./мин. Продолжительность бега надо постепенно увеличивать и после месяца занятий довести ее до 10-20 мин.

Используя бег для повышения своей выносливости, необходимо выполнять определенные правила:

- лучшие всего бегать в утренние часы;
- не стоит стремиться бегать в высоком темпе, наибольшее значение для развития выносливости имеет постепенное увеличение общей продолжительности упражнения по времени;
- почувствовав сильную усталость во время бега, постепенно следует перейти на ходьбу;
- после перенесенного заболевания возобновлять тренировки можно только с разрешения врача.

Несколько слов о том, как правильно бежать на ровном участке, в гору, с горы.

При беге по ровному участку дистанции туловище бегуна наклоняется слегка вперед. Шаги по длине естественные и свободные. Скорость на дистанции лучше увеличивать за счет учащения шагов, а не их длины. Руки следует согнуть примерно под прямым углом и работать ими в такт с ногами. Кисти держать свободно, слегка повернутыми вниз, а пальцы собранными в кулак без особого напряжения. Плечи должны быть расслаблены и опущены, а голову надо держать прямо, без напряжения. Дышать следует через нос и полуоткрытый рот: на 2—3 шага — вдох, на 3—4 шага — выдох. Выдох должен быть полным.

При подъеме в гору туловище бегуна больше наклоняется вперед, длина шага укорачивается, но увеличивается частота движений ног и рук.

При спуске с горы туловище бегуна отклоняется назад, длина шага увеличивается.

Примерное содержание одной тренировки, направленной на развитие выносливости, предусматривает: медленный бег в течение 6—10 мин, общеразвивающие упражнения — 8—10 мин, кросс в переменном темпе с ускорениями — 15—20 раз по 100 м или 10 раз по 200—300 м или 5 раз по 400 м. Пульсовой режим после 2—3 месяцев занятий должен быть в пределах 140—160 уд./мин.

Выносливость бывает скоростная и силовая. Для развития скоростной выносливости применяются:

- повторный бег на дистанции 60—300 м;
- многократное пробегание коротких (20—30 м) отрезков;
- ускорения на 20—30 м в беге на 2 км, выполняемом в умеренном темпе (выполнить 6—8 ускорений);
- ускорения на лыжах при прохождении дистанции 5—6 км (длина отрезков ускорения 300—500 м).

Для развития силовой выносливости необходимо многократно выполнять упражнения, требующие максимального напряжения мышц. К таким упражнениям относятся:

- лазанье по канату 3--5 раз без помощи ног;
- подтягивание на перекладине 8—12 раз (по 3--4 подхода);
- поднимание гири весом 16 кг (жим) правой и левой рукой или одновременно двух гирь двумя руками;
- поднимание штанги весом 25 –35 кг в положении лежа на спине.

3. Физкультминутки благотворно влияют на восстановление умственной способности, снимают статические нагрузки, препятствуют нарастанию утомления. При регулярном их проведении сердце занимающегося становится более выносливым и тренированным. Это сказывается в увеличении количества крови, вбрасываемой им в сосудистую систему с каждым сокращением. Такая работа сердца дает возможность легче справляться с высокими нагрузками. Выполнение упражнений физкультурной минутки следует рассматривать как важную составляющую двигательного режима дня, обеспечивающую достаточность физической нагрузки.

Примерные комплексы физических упражнений, выполняемых во время физкультминуток, для выпускников 11—12 классов

Комплекс 1 (выполняется поточно)

И. п. — о. с. 1 — руки на пояс; 2 -- руки вверх, подняться на носки; 3—4 — руки через стороны вниз; 5 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 6 -- и. п.; 7 --- выпад левой ногой вперед, руки вперед; 8 — и. п.; 9 — наклон туловища назад;

10 — и. п.; 11 — наклон туловища вправо, руки вверх; 12 — и. п.; 13 — наклон влево, руки вверх; 14 — и. п.; 15 — упор присев; 16 — и. п. Комплекс следует повторить 2 -3 раза подряд.

Комплекс 2

1. И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево, руки вверх; 2 - - и. п.; 3- 4 - то же направо.

2. И. п. — руки за головой. 1 — наклон туловища вправо; 2 — наклон назад; 3 — наклон влево; 4 - - и. п.

3. И. п. о. с. 1 - присед, руки за спину; 2 - и. п.; 3 - присед, руки вверх; 4 - - и. п.

4. Ходьба с поворотами на 90°.

Билет № 9

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
 2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
 3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осенне время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
-

1. Занятия в тренажерных залах стали привычным явлением для многих людей. Избирательно воздействуя на определенные группы мышц, тренажеры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2–3 раза. Эффективны они и в том случае, когда человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажерах – прекрасное средство профилактики гиподинамии и гипокинезии. Во время занятий на тренажерах существует риск получения травм вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале заключаются в следующем:

- для получения допуска к занятиям надо получить разрешение от врача и пройти инструктаж по использованию тренажеров;
- занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха;
- заниматься в тренажерном зале следует в установленной спортивной форме и обуви;

- все используемые тренажеры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности;
- тренажерный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

2. Определенная система контрольных упражнений, используемых для проверки двигательной подготовленности, называется тестированием. Эта система помогает выявить уровень развития отдельных двигательных качеств и оценить степень технической и тактической подготовленности спортсменов. С помощью тестирования проводится отбор кандидатов для занятий тем или иным видом спорта и для участия в соревновании, ведется объективный контроль за качеством тренировок. Учитывая результаты тестирования, руководители и занимающиеся определяют методы обучения и формы организации занятий, составляют наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы тренировок.

Оценка двигательной подготовленности учащихся и ее динамики на протяжении учебного года обычно проводится на основании контрольных испытаний, включающих тесты, разработанные Институтом физиологии детей и подростков Российской академии образования и Российской научно-исследовательским институтом физической культуры.

Тест для оценки быстроты: бег на месте в максимальном темпе в течение 15 с. Контроль за высотой поднимания коленей до угла в 90° обеспечивается ограничителем. Учитывается количество беговых шагов (движений).

Тест для оценки развития силы: подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине. На количество раз. По команде «Упражнение начни!» производится подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Упражнение выполняется плавно, без рывков. При выгибании

тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест для оценки выносливости: кросс по слабо пересеченной местности на 3000 м.

3. Закаливание — это систематическая тренировка терморегуляторных механизмов организма солнечными лучами, воздухом и водой различной температуры. В осенне время года, когда солнышко светит, но не греет, как в середине лета, все чаще идут дожди и с каждым днем понижается температура воздуха, наиболее подходящим для большинства людей является закаливание воздушными ваннами. Это широкодоступное средство благотворно влияет на весь организм. Оно повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровоснабжение тканей, усиливает сопротивляемость простудным заболеваниям. Воздушные ванны можно принимать на открытом воздухе и в помещении, но лучше всего сочетать их с занятиями утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой) и почным спом при открытой форточке. Учебно-тренировочные занятия тоже следует использовать для закаливания воздухом (одеваться надо легко, при первой же возможности обнажать тело). Применение воздушных ванн требует соблюдения определенных правил:

- они принимаются не позже чем за 1 ч до еды и не ранее, чем через 1,5 ч после приема пищи (нельзя принимать их натощак);
- их можно принимать практически в любое время суток, но оптимальным является период от 7 до 18 ч;
- процедуры рекомендуется сочетать с умеренной мышечной активностью (ходьбой, работой на даче, подвижными играми);
- место для приема воздушных ванн должно быть защищено от резкого ветра;

- для школьников не рекомендуется более двух воздушных ванн в один день.

Во время воздушных ванн необходимо контролировать свое самочувствие. Сигналами неблагоприятного влияния на организм являются: при теплых воздушных ванных — резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при холодных и прохладных — «гусиная кожа» и озноб. В этих случаях воздушная ванна прекращается.

Дозирование воздушных ванн по времени подбирается индивидуально в зависимости от температуры воздуха.

Билет № 10

1. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
 2. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
 3. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).
-

1. На туристской тропе могут встретиться различные трудности и даже опасности. Некоторые из них связаны с реальными природными препятствиями (перевалами, болотами, порожистыми реками). Вторые зависят от изменений погоды и носят эпизодический или сезонный характер. Третьи (наиболее многочисленные) вызываются неправильным поведением туристов. К ним относятся солнечные, химические и термические ожоги, ранения режущими и колющими предметами, оружием, отравления продуктами питания, желудочно-кишечные заболевания, потерпости, опрелости, мозоли, ушибы, растижение, вывихи, переломы, сотрясение мозга, осткая сердечно-сосудистая недостаточность, обмороки, обморожения, простудные заболевания, тепловые удары, поражение электричеством, ранения дикими животными, укусы ядовитых змей и насекомых и др.

Для того чтобы туристский поход прошел благополучно и успешно, при его организации и проведении следует выполнять определенные требования безопасности:

- к походам допускаются школьники, пропавшие медицинское обследование и инструктаж;
- все участники похода обязаны соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха;

- участникам похода запрещается изменять установленный маршрут движения и самовольно оставлять место расположения группы;
- в походе группу учащихся должны сопровождать двое взрослых;
- для оказания первой медицинской помощи группа должна иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств;
- о несчастном случае пострадавший или его очевидец должны немедленно сообщить руководителю туристского похода.

2. Большое практическое значение для учащихся, занимающихся физической культурой и спортом, имеет самоконтроль. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, делает более эффективной работу врача, тренера и преподавателя, положительно влияет на рост спортивных достижений.

Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов. К объективным относятся приемы, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц. Субъективными методами можно оценить самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния.

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок,

результаты прикодок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

3. Официальные жесты судей по волейболу

1. Разрешение на подачу. Переместить руку, показывая направление подачи. Демонстрирует первый судья.

2. Подająca команда. Вытянуть руку в сторону команды, которая будет подавать. Демонстрируют оба судьи.

3. Смена сторон площадки. Поднять предплечья горизонтально (одно впереди, другое позади) и повернуть их вокруг корпуса. Демонстрируют оба судьи.

4. Перерыв. Расположить ладони одной руки над пальцами другой, поднятой вертикально (в форме буквы «Т»). Демонстрируют оба судьи.

5. Замена. Круговое движение предплечий вокруг друг друга. Демонстрируют оба судьи.

6. Предупреждение или замечание за неправильное поведение. Показать желтую карточку для предупреждения и красную — для замечания. Демонстрирует первый судья.

7. Удаление. Показать обе карточки вместе. Демонстрирует первый судья.

8. Дисквалификация. Показать обе карточки отдельно. Демонстрирует первый судья.

9. Конец партии или матча. Скрестить предплечья с выирямленными кистями перед грудью. Демонстрируют оба судьи.

10. Мяч не подброшен или не выпущен из руки при подаче. Поднять вытянутую руку ладонью, обращенной вверх. Демонстрирует первый судья.

11. Задержка при подаче. Поднять пять (или три) разведенных пальцев. Демонстрирует первый судья.

12. Ошибка при блокировании или заслоне.
Поднять обе руки вертикально ладонями вверх.
Демонстрируют оба судьи.

13. Ошибка в расстановке или при переходе.
Делать круговые движения указательным пальцем, удерживая кисть правой руки на уровне пояса перед собой. Демонстрируют оба судьи.

14. Мяч «в площадке». Указать рукой с выпрямленными пальцами на пол. Демонстрируют оба судьи.

15. Мяч «за». Поднять предплечья вертикально с выпрямленными кистями и ладонями, обращенными к телу. Демонстрируют оба судьи.

16. Захват. Медленно поднять предплечье с ладонью, обращенной вверх. Демонстрирует первый судья.

17. Двойное касание. Поднять два разведенных пальца. Демонстрируют оба судьи.

18. Четыре удара. Поднять четыре разведенных пальца. Демонстрируют оба судьи.

19. Сетка задета игроком или мячом. Коснуться верха сетки или ее стороны в соответствии с ошибкой. Демонстрируют оба судьи.

20. Касание по другую сторону сетки. Расположить руку над сеткой ладонью вниз. Демонстрирует первый судья.

21. Ошибка при атакующем ударе игрока задней линии или при подаче соперника. Делать предплечьем с выпрямленной кистью движение вниз. Демонстрируют оба судьи.

22. Переход на площадку соперника или пересечение мячом плоскости под сеткой. Показать на среднюю линию. Демонстрируют оба судьи.

23. Обоюдиная ошибка и переигровка. Поднять большие пальцы рук вертикально. Демонстрирует первый судья.

24. Касание мяча. Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально. Демонстрируют оба судьи.

25. Предупреждение или замечание на задержку. Указать кистью с желтой (предупреждение) или красной (замечание) карточкой на часы. Демонстрирует первый судья.

Официальные жесты флагами судей на линиях

- 1. Мяч в площадке.** Указать флагом вниз.
- 2. Мяч «за».** Поднять флаг вертикально.
- 3. Касание мяча.** Поднять флаг и коснуться его вершины ладонью свободной руки.
- 4. Направление мяча за пределы плоскости перехода или заступ подающего.** Размахивать флагом над головой и показывать на антенну или лицевую линию.
- 5. Невозможность принятия решения.** Поднять и скрестить на груди оба предплечья.

Билет № 11

1. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
 2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
 3. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).
-

1. Эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви диктуются характерными особенностями вида спорта и климатическими условиями. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению. В наибольшей степени такими свойствами обладают шерстяные и хлопчатобумажные ткани. Спортивную одежду следует надевать только на учебно-тренировочные занятия и соревнования. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной. Тесная обувь приводит к деформации стоп, вызывает потертости и способствует охлаждению конечностей. Одежда, обувь и носки должны быть всегда чистыми.

Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря и мест занятий физической культурой и спортом должны обеспечивать удобство и безопасность, максимально способствовать укреплению здоровья занимающихся и улучшению

их физического развития. Гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, стенка, скамейка, мостик и др. не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, а детали крепления (гайки, винты, крючки, зацепы) должны обеспечивать надежность соединений. Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу занимающихся и их физической подготовленности. При размещении оборудования для проведения занятий и соревнований необходимо предусматривать безопасную зону вокруг него. Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя прежде всего характеристику воздушной среды: температура, влажность, химический состав, количество пыли и микроорганизмов в воздухе. Важное значение имеют соответствующие нормам освещение, вентиляция, отопление а в плавательных бассейнах, кроме того, качество воды.

2. Под скоростно-силовыми качествами понимается способность к проявлению максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Именно такой характер работы лежит в основе прыжков спринтерского бега, легкоатлетических метаний и некоторых других физических упражнений.

Развитию физических качеств скоростно-силовой направленности способствуют следующие упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе — 3—5 раз по 15—30 м.

2. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, торф) в различном темпе — 3—5 раз по 2—40 м.

3. Бег в гору (крутизна — 20°) в среднем и быстрым темпе — 3—4 раза по 15—25 м. (Обра-

щать внимание на полное выпрямление опорной ноги.)

4. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед — 2-3 серии по 10—30 прыжков.

5. Выпрыгивание из глубокого приседа — 2-4 серии по 16—20 прыжков.

6. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед — 2—3 раза по 15—30 м на каждой ноге. (Следить за полным отталкиванием опорной ногой и высоким выносом бедра вперед.)

7. Многократные прыжки через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи, барьера) на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания — 3—4 серии по 30—40 прыжков.

8. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками — 6—8 раз (выполнять сначала по одному, затем в паре).

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа — 3-4 серии по 5-7 раз па время.

Для оценки качества скоростно-силовой подготовки следует систематически применять метод контрольных упражнений. Этот метод предусматривает многократное измерение показателей (время, расстояние, вес, число повторений и др.) при выполнении любых избранных упражнений. Проводить измерения необходимо в стандартных условиях через определенные интервалы времени (раз в две недели, в три недели, в месяц).

3. Обязательным документом любого состязания является положение о соревновании. В нем излагаются цели, задачи, характер и программа соревнований; количественный состав, возраст, пол и спортивная квалификация участников; место и сроки проведения; порядок и сроки представления заявок; порядок и условия зачета, награждения, представление и рассмотрение протестов.

Примерный образец положения о соревновании в общеобразовательном учреждении приводится ниже.

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ПРАЗДНИКА «БЕГ КОМАНД КЛАССОВ» В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ № 5 Г. ОДИНЦОВО

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Популяризация бега, вовлечение учащихся в регулярные занятия спортом, приобщение школьников к здоровому образу жизни, воспитание у них высоких нравственно-поведенческих качеств.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Все учащиеся школы № 5, допущенные врачом.

СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

На школьном стадионе 27 октября 2003 года в 10 часов утра.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования среди команд классов проводятся по четырем возрастным группам: 1—4 классы, 5—7 классы, 8—9 классы, 10—11 классы. Дистанции: для 1—4 классов — 200 м; для 5—7 классов — 300 м; для 8—9 классов — 400 м; для 10—11 классов — 500 м.

РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

Общее руководство проведением праздника бега осуществляет администрация и ученический совет школы. Непосредственное руководство возлагается на оргкомитет и судейскую коллегию. Главный судья соревнований — учитель физической культуры.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Время преодоления дистанции командой класса определяется по первому и последнему участникам. Результаты их складываются и делятся на

два. В результате получается среднее время преодоления дистанции командой класса.

НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1, 2 и 3-е места в каждой возрастной группе, награждаются призами, которые приобретаются за счет наградного фонда школы.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВОК

Именные заявки, заверенные классным руководителем и согласованные с школьным врачом или медицинской сестрой, представляются в день соревнований судье на старте непосредственно перед забегом. Не позднее, чем за 10 дней до соревнований в оргкомитет соревнований следует сообщить об участии класса в состязаниях.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1. Протесты принимаются в течение 30 мин после окончания соревнований в письменном виде. Решение по протестам сообщается в день оглашения итогов соревнований.

2. Окончательное подведение итогов 30 октября.

3. Отсутствие на старте каждого участника без уважительной причины штрафуется (плюс 3 с к среднему времени преодоления дистанции командой класса).

Билет № 12

1. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
 2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
 3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.
-

1. Во время занятий физическими упражнениями в зимнее время года нужно учитывать метеорологические условия, оказывающие влияние на самочувствие и работоспособность занимающихся. При неблагоприятной погоде следует принимать необходимые профилактические меры. Например, при сильном ветре и низкой температуре воздуха тренировочные занятия проводят в лесу, а не на открытой местности, используют более теплую одежду, усиливают физическую нагрузку. Кроме того, занимающимся поручают следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения. Наиболее подходящей для лыжной подготовки является погода с температурой от 5 до -15°C . Нередко во время занятий, особенно при внезапном резком понижении температуры воздуха или увеличении силы ветра, может наступить переохлаждение организма. Ему также способствует обильное потоотделение и увлажнение белья, что бывает при интенсивных тренировках даже при температуре немного ниже 0°C . Поэтому одежда лыжника должна быть легкой, свободной, не стеснять движений, надежно защищать от холода, но не быть слишком теплой, не задерживать испарения пота и соответствовать характеру физиче-

ской нагрузки. Следует учитывать, что, пока лыжник находится в активном движении, влажная одежда не вызывает охлаждения тела, так как нагревается изнутри теплом, выделяемым с поверхности кожи. Если же темп хода снижается или лыжник останавливается, теплопродукция организма падает и отдача тепла начинает превышать его приход. В результате этого наступает охлаждение организма, которое может повлечь простудное заболевание.

Обувь лыжника должна обеспечивать защиту ног от холода, сырости, механических повреждений. Носки и варежки должны быть сухими и чистыми. Существенную роль в профилактике обморожений играют горячие пища и чай. После их приема температура конечностей человека повышается на 6 °С и выше, причем происходит это не сразу, а через 30--60 мин. Их действие сохраняется в течение нескольких часов.

Существуют определенные признаки обморожения: онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи, отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка она появляется.

Первая помощь при обморожении состоит в возможно более быстром восстановлении кровообращения в пораженных частях тела. Для этого следует растереть чистой рукой побелевший участок кожи до покраснения и восстановления чувствительности. Допускается растирание шерстяной перчаткой, шарфом. Употребление снега для растирания нецелесообразно, так как это усиливает охлаждение пораженного участка. Кроме того, снег может поцарапать кожу и тем самым способствовать внедрению инфекции. Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое помещение и приступить к оказанию первой меди-

цинской помощи. При небольших обморожениях лица согревание и восстановление кровообращения достигается растиранием пораженного участка ватой, смоченной спиртом (одеколоном, водкой), а затем сухой шерстяной тканью до покраснения кожи. После этого накладывается сухая стерильная повязка. При обморожениях конечностей применяются ванны для ног и рук или общая ванна в течение 15—20 мин с постепенным повышением температуры воды с 20 до 35—37 °С. Если нет возможности использовать ванну, то выполняется легкий массаж сначала с использованием спирта, а затем сухим способом.

2. Гибкость — это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Определяется это качество уровнем подвижности в суставах. Принято выделять две основные формы такой подвижности: при пассивных движениях и при активных. Пассивные движения осуществляются в результате воздействия извне. Они могут проводиться до полного упора или до болевых ощущений. Активные движения выполняются за счет мышечных групп, проходящих через суставы. Активная подвижность в суставах имеет наибольшее практическое значение, так как она в значительной степени реализуется при выполнении физических упражнений. Совершенствуя гибкость, важно обеспечить гармоническое развитие подвижности во всех суставах.

Основные средства развития гибкости — это упражнения на растягивание (махи руками, ногами, супинация и пронация конечностей, наклоны и врацательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц). К упражнениям, способствующим развитию пассивной подвижности, относятся движения, выполняемые с помощью партнера и с отягощением (в качестве

отягощения может служить и собственный вес тела занимающегося). Все эти упражнения обеспечивают прирост подвижности в суставах за счет улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата. Они воздействуют непосредственно на синеву сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению, повышают эластичность. При развитии гибкости первостепенное значение имеет дозировка нагрузок. Выполнять движения следует до максимальной амплитуды. Непременным методическим условием является разминка, которая готовит организм к предстоящей работе, «разогревает» мышцы, увеличивая их растяжимость. Ориентировочные рекомендации по количеству повторений: до 15—25 повторений в плечевых и тазобедренных суставах в 8-летнем возрасте и до 30—45 — в 16-летнем. Темп активных упражнений — в среднем одно повторение в секунду, пассивных — одно упражнение за 1—2 с. Выдержка в статических положениях — 3—6 с. В процессе развития гибкости необходимо не только повторять упражнения, но и постепенно увеличивать их количество и число повторений. Длительность между упражнениями должна обеспечивать повторение той же работы без уменьшения амплитуды движений. Время фазы восстановления зависит от числа повторений. Чтобы добиться каких-либо ощутимых результатов в развитии гибкости, заниматься необходимо не реже трех раз в неделю.

3. Неправильная осанка способствует появлению остеохондроза, неблагоприятному изменению положения внутренних органов грудной и брюшной полости (со снижением их функции). У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, снижены амортизационные способности нижних конечностей. У них очень высока степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел по-

звонков) при прыжках, выполнении упражнений на спортивных снарядах, на занятиях борьбой, баскетболом, футболом. Учащимся с нарушением осанки не рекомендуется заниматься акробатикой, прыжками в длину и высоту, с трамплина и с вышки в воду, тяжелой атлетикой. Нагрузки, связанные с сидением на уроках, им рекомендуется чередовать с физкультминутками (специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей). Продолжительность выполнения таких упражнений — 1—2 мин.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. И. п. - - стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. 1—3 — три шага вперед, сохраняя правильную осанку; 4—6 — три шага назад и проверить правильность осанки. Упражнение повторить 3—5 раз.

2. И. п. — такое же, как в упражнении 1, руки находятся внизу. 1—3 — выполнить движения руками вперед, в стороны, на пояс, сохраняя соприкосновение со стеной; 4 — и. п. Упражнение повторить 3—5 раз.

3. И. п. — стойка на коленях, руки находятся внизу. 1—3 — прогибаясь, наклониться назад, стараясь руками достать пятки; 4 — и. п. Упражнение повторить 5—7 раз.

4. И. п. — о. с. с предметом на голове (мешочек с песком), руки находятся внизу. 1 — поднять руки вверх; 2 — развести руки в стороны; 3—4 — присесть, руки вперед; 5 — медленно встать, руки вперед; 6 — опустить руки вниз. Упражнение повторить 4—6 раз.

Билет № 13

1. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
 2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
 3. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).
-

1. Принимая солнечные ванны, строго соблюдать определенные правила. Лучшим временем для их приема являются утренние часы, когда воздух менее нагрет. В середине дня солнечные лучи падают на землю под более прямым углом и поэтому возникает опасность перегревания. При приеме солнечных ванн нужно ложиться ногами к солнцу, а голову защищать от солнечных лучей зонтом или соломенной шляпой. Нельзя обвязывать голову косынкой, платком, так как это затрудняет испарение, а следовательно, и охлаждение. Во время процедуры рекомендуется менять положение тела (лежать попеременно на животе, боку, спине), а после каждого часа делать перерыв на 15 мин и отдыхать в тени. Нельзя доводить себя до обильного потения. Запрещается спать во время приема солнечной ванны. После процедуры следует искупаться или принять душ, а затем вытереться, не растирая кожу полотенцем. Для людей, регулярно занимающихся спортом, необходимости в специальном приеме солнечных ванн нет. Спортсмены получают достаточную дозу солнечной радиации во время тренировок и выступлений, а излишнее пребывание под лучами солнца может причинить вред.

Нельзя загорать непосредственно перед тем, как заниматься физическими упражнениями, так как в этом случае появляется чувство усталости. Между окончанием процедуры и началом тренировки должно пройти не менее 3 часов. Солнечные ванны следует принимать не позже чем за 1 ч до еды и не раньше чем через 1,5 ч после. Противопоказаниями для приема процедуры являются повышенная температура, гриппоподобные состояния, острые расстройства желудочно-кишечного тракта, повышенная возбудимость центральной нервной системы, сильное истощение.

При бесконтрольном и неумеренном приеме солнечных ванн в результате общего перегрева организма может произойти тепловой удар. Его признаками являются головокружение, одышка, сердцебиение, сильная жажда. Температура тела может повыситься до 38–40 °С, может появиться рвота и наступить потеря сознания.

Для оказания первой помощи при тепловом ударе необходимо:

- перенести пострадавшего в прохладное место;
- снять с него стесняющую одежду;
- положить холод на его голову и грудь;
- дать ему понюхать ватку с нашатырным спиртом;
- дать пострадавшему подсоленную воду или холодный чай (75–100 мл);
- вызвать «скорую помощь».

Если у пострадавшего прекратилось дыхание, то до прибытия «скорой помощи» следует проводить искусственную вентиляцию легких.

2. Репродуктивная функция человека зависит от многих физических и психических факторов, а также от общего состояния организма. Важную роль в этой функции играют железы внутренней секреции, которые выделяют непосредственно в кровь или лимфу активные вещества гормоны.

Половые железы одновременно с образованием половых клеток, служащих для продолжения рода, внутрисекреторной своей частью выделяют в кровь ряд половых гормонов, неодинаковых у мужчин и женщин. Мышечная работа тесно связана с деятельностью желез внутренней секреции. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья человека, повышению уровня физического развития, расширению функциональных возможностей и адаптационных способностей его организма, а значит, и положительно влияют на репродуктивную функцию человека.

3. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие на организм человека определенных раздражителей. Важным направлением закаливания является совершенствование функции теплорегуляции, которое обеспечивает повышение способности организма сохранять тепловое равновесие в различных температурных условиях внешней среды. Так, в результате холодовых процедур увеличивается теплообразование в организме и улучшается кровоснабжение кожных покровов в условиях охлаждения. В зимнее время года такие процедуры наиболее целесообразны. Следует учитывать, что успех закаливания достигается только при систематическом воздействии холодовых раздражителей (воздух, вода). Закаливающие процедуры желательно начинать в детском возрасте, чтобы они стали привычными и продолжались на протяжении всей жизни человека. Обязательным условием эффективности процедур является последовательное усиление воздействия на организм закаливающих факторов. Только в этом случае будет обеспечено повышение его устойчивости к холodu.

Широкое распространение получила такая форма закаливания, как купание в открытых водоемах зимой. Это закаливание не может быть реко-

мендовано всем. Приступить к нему можно только после прохождения углубленного медицинского осмотра и под наблюдением врача. Продолжительность купания (в с) в открытых водоемах зимой указана в таблице.

Температура воды, °С	Порядковый номер купания								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0... + 1	5	5	10	10	10	15	15	15	15
+ 2... + 4	5	5	10	10	15	15	15	15	20
+ 5... + 7	5	10	10	15	15	15	20	20	20
+ 8... + 9	10	10	15	15	15	20	25	25	30

Дополнительно при проведении закаливающей процедуры надо выполнять следующие правила:

- переходить к месту купания и обратно в помещение в теплом халате;
- после выхода из воды предельно сократить время пребывание на открытом воздухе;
- не купаться одному (на берегу должен быть человек, чтобы оказать помощь в случае необходимости);
- нельзя погружаться в воду с головой;
- место купания должно быть оборудовано лестницей и поручнями.

Билет № 14

1. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
 2. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
 3. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практические конкретные действия.
-

1. С 19 июля по 3 августа 1980 г. в Москве на Большой спортивной арене Центрального стадиона имени В. И. Ленина горел огонь Игр XXII Олимпиады. На протяжении 15 дней в Москве, Киеве, Ленинграде, Минске и Таллине состязались лучшие спортсмены мира. В Играх XXII Олимпиады приняли участие спортивные делегации 81 страны общей численностью 8310 человек, в том числе 5748 спортсменов. Спортивные соревнования судили 1245 судей из 77 стран. Игры смотрели по телевидению в 111 странах. Было разыграно 203 комплекта медалей по 21 виду спорта, установлено 36 мировых и 74 олимпийских рекорда. Призерами Игр стали спортсмены 36 стран. Советские спортсмены завоевали 80 золотых, 69 серебряных и 46 бронзовых медалей. С самых первых шагов подготовки к Играм XXII Олимпиады наряду с поддержкой и вниманием, которые проявили к этому событию Международный олимпийский комитет и представители международной спортивной общественности, со стороны некоторых государств были сделаны попытки скомпрометировать саму идею Игр в нашей стране. Выдвигался нелепый аргумент, что Москва якобы неспособна организовать такие крупные международные соревнования, раздавались призывы к бойкоту, распространялись разные небылицы и

вздорные слухи. На Игры XXII Олимпиады не прибыли делегации от таких государств, как США, ФРГ, Япония и некоторые другие. И все-таки Игры состоялись и были проведены на высоком уровне, как великолепный праздник мирового спорта, молодости, дружбы.

2. Фундаментальным принципом системы физического воспитания является связь физкультуры и спорта с трудовой и оборонной деятельностью. На практике это выражается в использовании физической культуры и спорта в формах так называемой профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и военно-прикладной физической подготовки (ВПФП).

Задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- формирование двигательных умений и навыков, способствующих производительному труду специалистов;
- воспитание у них необходимых психических и физических качеств для трудовой деятельности;
- обучение умелому использованию средств активного отдыха для быстрого и полного восстановления сил;
- предупреждение производственного травматизма среди работающих за счет развития их силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при выполнении трудовых операций.

Для характеристики различных видов труда чаще всего используются понятия физической тяжести и нервно-психической напряженности. Под первым понимают суммарный объем физических усилий за время работы. Второе понятие определяет степень эмоциональной нагрузки при выполнении работы. В зависимости от этих понятий труд подразделяют на физический и умственный, а различные сочетания этих двух основных видов труда представляют третью разновидность – смешан-

ный труд. Несмотря на большие различия в условиях труда специалистов разных профессий, им всем необходимы хорошее здоровье и высокий уровень физического развития.

В системе профессионально-прикладной физической подготовки используются различные упражнения и виды спорта. Профессионально-прикладное значение гимнастики заключается в том, что ее упражнениями развиваются такие физические качества, как мышечная сила, гибкость, ловкость, умение владеть своим телом в пространстве и сохранять равновесие. Гимнастика воспитывает такие морально-волевые качества, как самообладание, смелость, решительность. Эти качества профессионально необходимы космонавтам, пожарным, водолазам, водителям, монтажникам-высотникам, сборщикам точных механизмов, цирковым артистам.

Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека (ходьба, бег, прыжки и метания), способствуют совершенствованию многих жизненно важных умений и навыков, повышают функциональные возможности всех органов и систем, в особенности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Легкая атлетика развивает у человека такие важные качества, как быстроту, выносливость, силу, ловкость, умение преодолевать трудности, упорство в достижении цели. Легкоатлетические упражнения наиболее важны для землеустроителей, геологов, зоотехников.

Лыжный спорт способствует успешному выполнению таких дел, в которых человеку требуются выносливость, быстрота передвижения на местности в условиях бездорожья, способность успешно переносить низкую температуру. Без хорошей лыжной подготовки немыслима успешная деятельность охотников-промысловиков, геологов и исследователей.

Как важно уметь плавать – известно каждому. Существует большое количество профессий, связанных с работой в воде, на воде и у воды. К ним относятся речники и моряки, водолазы и сплавщики леса, геологи и исследователи морских глубин, рыбаки и спасатели.

В ходе занятий спортивными и подвижными играми, различными видами спортивных единоборств развиваются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители (звуковые, световые, тактильные). Играми и единоборствами воспитываются качества, необходимые в работе операторов вычислительных машин, АСУ, станков с программным управлением, водителей транспортных средств. То есть в таких профессиях, где требуется повышенная быстрота ответных реакций на внезапное появление объекта и умение в короткие сроки выбирать и принимать правильные решения в конкретной обстановке.

Для ряда профессий существуют специальные прикладные виды спорта. Для пожарных это пожарно-прикладной спорт, содержание которого составляют наиболее важные профессиональные навыки и умения, необходимые для борьбы с огнем (бег с огнетушителем или бухтой пожарного шланга; быстрое приведение средств пожаротушения в рабочее состояние; преодоление с помощью подсобных средств и без них различных препятствий).

В Единую всероссийскую спортивную классификацию включено около 20 профессионально-прикладных видов спорта, в том числе водно-моторный, автомобильный, самолетный, радиоспорт.

3. Любое механическое повреждение сосудов вызывает кровотечение. Первая медицинская помощь в этом случае должна быть направлена на остановку кровотечения, которая осуществляется прямо на месте травмирования следующими способами:

- прижатие пальцами сосуда несколько выше раны в точках поверхностного расположения артерий;
- наложение жгута на 3 - 5 см выше раны не более чем на 2 ч летом и 1 ч зимой;
- наложение на место кровотечения давящей повязки;
- максимальное сгибание конечности при кровотечениях из руки или ноги;
- придание поврежденной конечности приподнятого положения при поверхностных ранениях.

Довольно часто во время занятий подвижными и спортивными играми (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол), боксом, борьбой, конным спортом участники получают травмы, при которых возникает кровотечение из носа.

Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

- если кровотечению предшествовал удар, надо проверить, нет ли перелома;
- усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
- на 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке;
- если после этого кровотечение не останавливается, следует ввести в носовые ходы кусочки ваты или марли, смоченные раствором поваренной соли (чайная ложка на стакан воды) или специальные кровоостанавливающие тампоны;
- в том случае, если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

Билет № 15

1. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
 2. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).
 3. Как правильно экипировать себя для 2—3-дневного туристского похода?
-

1. В настоящее время наблюдается значительное ухудшение здоровья населения, особенно молодежи. Этому способствуют сложная экологическая обстановка и прогрессирующее распространение курения, употребления алкоголя, наркомании. Одной из главных причин такого положения является отсутствие у молодых людей необходимых гигиенических знаний и игнорирование здорового образа жизни.

В основе отказа от вредных привычек лежит стремление к ведению здорового образа жизни, так как именно от образа жизни примерно на 50% зависит состояние здоровья человека. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: отказ от вредных привычек; оптимальная двигательная активность; рациональный суточный режим; личная гигиена; профилактика инфекционных заболеваний; закаливание; рациональное питание; восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

Одной из наиболее важных составляющих здорового образа жизни являются систематические занятия физической культурой.

Регулярное выполнение физических упражнений, занятие в спортивных секциях и кружках,

участие в соревнованиях исключают возможность сочетания такой активной физической деятельности с употреблением алкоголя, табака и наркотиков.

2. Под технической подготовкой понимается процесс освоения техники выполнения определенного вида упражнений. Ее задачей является формирование двигательных умений и навыков, составляющих основу действий в избранном виде спорта. К средствам технической подготовки относятся преимущественно соревновательные упражнения, а также используются общеподготовительные и специальные подготовительные упражнения. Объем и содержание технической подготовки изменяются в соответствии с задачами тренировки на разных ее этапах. Рассмотрим содержание технической подготовки на примере бега на длинные дистанции. Всех сильнейших стайеров отличает рациональная, эффективная и достаточно экономичная техника бега. Этую технику отличают такие особенности. Положение туловища бегуна близко к вертикальному. Руки согнуты в локтях под острым углом, пальца сжаты в кулак, но не напряжены. При движении вперед руки приближаются к средней линии тела, при отмахе назад локти отводятся слегка наружу. Толчковая нога в момент окончания отталкивания выпрямлена полностью. Но уже в следующее мгновение происходит начало сгибания ноги. Эта нога сгибается в колене, что облегчает вынос бедра вперед, а голень маховой ноги активно опускается на грунт. Постановка на грунт ноги осуществляется несколько впереди проекции оси центра тяжести тела на внешнюю сторону стопы. При этом нога немного согнута в коленном суставе. Затем, в фазе амортизации бегун опускается на всю стопу и в момент прохождения вертикали активно выносит вперед вверх бедро маховой ноги и выводит вперед таз. Характерным для сильней-

ших бегунов является быстрое включение в работу мышц голени и стопы в начале отталкивания. Показателем этого является быстрый отрыв пятки опорной ноги от грунта. Движение маховой ноги при прохождении вертикали происходит с оптимальным сгибанием ее в коленном суставе и незначительным разгибанием в голеностопном суставе. Бегун слегка «берет» носок ноги на себя, тем самым ограничивая «выхлестывание» голени вперед и уменьшая торможение при постановке ноги на грунт.

Техническая подготовка и методика обучения выполнению двигательных действий постоянно совершенствуются с учетом изменяющихся условий спортивной борьбы.

3. Туристские походы являются одним из наиболее распространенных видов активного отдыха. Это объясняется тем, что туризм отличается многообразием средств для восстановления и развития физических и духовных сил человека и способен удовлетворить запросы людей самых разных возрастов и профессий.

Собираясь в поход на 2—3 дня, особое внимание следует обратить на обувь, одежду и походное снаряжение. Обувь для похода должна быть подобранный по размеру, хорошо разошенной. Одежда должна соответствовать погодным условиям и сезону. Походное снаряжение подразделяется на личное и групповое. Групповое снаряжение (палатка, топоры, веревка и шнур, ведра, кастрюли, котелки, кухонные ножи, разливная ложка (половник), походная аптечка, принадлежности для массовых игр, продукты и т. п.) распределяется между участниками похода в дополнение к личным вещам. Тяжелые или громоздкие вещи они несут по очереди. В личное снаряжение входят рюкзак с широкими лямками, спортивный костюм, свитер, носки шерстяные (2 пары), удобные

ботинки на прочной подошве, спортивная обувь, майки (2 шт.), трусы (2 шт.), одеяло, легкий непромокаемый плащ или куртка, алюминиевые миска и ложка, эмалированная кружка, перочинный нож, полотенце, мыло, зубная щетка и паста, иголка, нитки, пуговицы, кусочки материи, записная книжка, карандаш, ручка, спички (одна коробка в водонепроницаемой упаковке), компас. Предметы снаряжения в рюкзаке размещают следующим образом. К спине укладывают мягкие вещи (одеяло, запасное белье и т. п.), но не скатанные валиком, а сложенные по ширине спинки рюкзака. На дно помещают тяжелые предметы, сверху — легкие. В карманах рюкзака находится то, что может пригодиться в пути, на привалах.

Билет № 16

1. Что такое физическая культура, каковы ее роль и значение в формировании здорового образа жизни человека?
 2. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите технику его выполнения и произведите это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; удар по неподвижному мячу с разбега; прямая подача волейбольного мяча снизу).
 3. Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.
-

1. Физическая культура - это часть общей культуры общества. Она представляет собой сферу социальной деятельности, направленную на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. Физическая культура включает в себя систему физического воспитания, специальные научные знания, спорт и высшие спортивные достижения, а также общественную и личную гигиену, гигиену труда и быта, режима труда и отдыха, оздоровление и закаливание организма с использованием природных факторов. Физическая культура -- явление исторически обусловленное. Она появилась очень давно. Еще в древние времена человек состязался в силе, выносливости, быстроте и ловкости с животными, на которых он охотился. Охота шла успешнее, если человек был хорошо подготовлен к ней. Бег, прыжки, метание в цель, лазание по деревьям развивали необходимые физические качества и совершенствовали навыки, нужные для охоты. Постепенно появились физические упражнения, выполняя которые, училось и воспитывалось подрастающее поколение. Так зародилась физическая культура.

В настоящее время она стала основой для воспитания здорового образа жизни, который представляет собой активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающую сохранение и длительное поддержание высокого уровня психического и физического здоровья.

2. Чтобы хорошо играть в баскетбол, надо уверенно выполнять все технические приемы. Однако главным техническим приемом является бросок мяча в корзину баскетбольного кольца. Без результативных бросков невозможно одержать победу. Все другие игровые приемы направлены на создание условий для выполнения точного броска в корзину. Броски выполняют двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху — вниз, добивание) или одной рукой (сверху, от плеча, снизу, сверху — вниз, добивание) с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита. Броски игроки производят с места, в движении или в прыжке с дальней, средней и ближней дистанции. По направлению к щиту броски могут выполняться прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту.

В структуре броска выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительной фазе игрок может допустить некоторые изменения в движениях без заметного ущерба для точности выполнения приема, то движения в основной и завершающей фазах должны отличаться стабильностью и рациональностью. Это относится к определению точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой); точки выпуска мяча (впереди себя, высоко над головой); быстроты выполнения броска; высоты траектории полета мяча.

Бросок мяча двумя руками от груди с места выполняют также, как и передачу двумя руками от груди (короткий петлеобразный замах и выпуск мяча в направлении корзины). Ноги в исходном

положении перед броском согнуты в коленях, после замаха они выпрямляются, а в момент выпуска мяча тело игрока вытягивается в направлении корзины. После того как мяч минует кончики пальцев, игрок делает шаг вперед и сопровождает бросок.

Исходное положение — игрок без напряжения держит мяч примерно на уровне груди, прочно охватывая его пальцами (ладони не касаются мяча). Взгляд спортсмена направлен на цель на протяжении всего броска. Бросок начинают с замаха коротким плавным петлеобразным движением вниз и назад. Цель замаха — плавно начать движение мяча к корзине и не допустить резких толчков, которые негативно сказываются на точности броска. Одновременно он сгибает ноги в коленях, не отрывая их от пола. Корпус баскетболист опускает слегка вниз вслед за руками. Затем, продолжая выполнять замах, он начинает выпрямлять руки с мячом вверх, в направлении корзины и посыпает мяч в кольцо по высокой траектории. Движение рук при этом дополняются выпрямлением ног в коленях. В момент броска сзади стоящая нога отрывается от пола. После броска руки полностью выпрямлены, ладони направлены вперед и вниз. Когда вес тела переместился вперед, игрок делает короткий шаг вперед ногой, находящейся сзади. Это позволяет ему сохранить равновесие и быстро выйти к щиту для подбора отскочившего мяча, если бросок оказался неточным.

3. Разнообразные формы ритмической гимнастики позволяют не только сделать уроки эмоциональными, но и способствуют воспитанию эстетической культуры школьников. Подтверждением этому служит мини-комплекс этой гимнастики, созданный на основе элементарных движений современных танцев. Специально подобранные упражнения позволяют оказывать функциональное воздействие

на основные части тела. Этот комплекс рекомендуется для самостоятельного освоения. Для этого необходимо внимательно прочитать описание упражнений и выполнить каждую фазу движения. Затем попытаться выполнить каждое упражнение слитно. После этого можно приступить к выполнению комплекса под музыку. Темп музыки в начале занятий не должен быть слишком высоким. По мере освоения комплекса следует использовать более темповую музыку и увеличить количество повторений. Предложенные ниже упражнения можно выполнять по 2–4 раза каждое, повторив весь комплекс 2–4 раза подряд.

Упражнение 1 (для мышц шеи). Исходное положение (и.п.) — стойка ноги врозь. На счет 1—4 выполнить круговое движение головой влево; на счет 5—8 выполнить то же упражнение вправо.

Упражнение 2 (для мышц плечевого пояса). И.п. — стойка ноги врозь. На счет 1 вывести правое плечо вперед; на счет 2 — и.п.; на счет 3 вывести левое плечо вперед; на счет 4 — и.п.; на счет 5—7 три раза поочередно вывести вперед правое и левое плечо (на каждый счет); на счет 8 — и.п.

Упражнение 3 (для мышц рук). И.п. — стойка ноги врозь, руки к плечам локтями вниз, кисти сжаты в кулак. На счет 1, сгибая в колене правую ногу, выпрямить левую руку в сторону; на счет 2 — и.п.; на счет 3—4 выполнить те же движения другой рукой; на счет 5, сгибая в колене правую ногу, выпрямить левую руку вверх; на счет 6 — и.п.; на счет 7—8 выполнить те же движения другой рукой и ногой.

Упражнение 4 (для мышц туловища). И.п. — стойка ноги врозь, руки на бедрах. На счет 1 присесть в полуприсед, колени развести в стороны; на счет 2 вывести плечи и туловище влево; на счет 3 принять положение, как на счет 1; на счет 4 — и.п. Повторить упражнение с выведением плеч и туловища в другую сторону.

Упражнение 5 (для мышц ног). И.п. — о. с., руки в стороны. На счет 1 присесть в полуприсед на левой ноге, правую согнуть, поднять вверх и обхватить ее руками; на счет 2 сделать шаг правой ногой в сторону с выведением бедра влево, руки развести в стороны; на счет 3 выполнить движения, как на счет 1; на счет 4 — и.п. Повторить движения в другую сторону с подъемом левой ноги.

Билет № 17

1. Дайте определение здорового образа жизни и расскажите об основных его составляющих.
 2. Какие физические упражнения можно выполнять после длительной болезни, какими при этом должны быть режимы физической нагрузки.
 3. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и расскажите об их роли в формировании здорового образа жизни и предупреждении заболеваний.
-

1. Здоровый образ жизни — это активная и целенаправленная форма поведения, которое обеспечивает сохранение и длительное поддержание высокого уровня психического и физического здоровья. Здоровье является важнейшей ценностью для каждого человека, это непременное условие его самореализации во всех сферах деятельности. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Основные составляющие здорового образа жизни — режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, целесообразный режим двигательной активности, регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.

Режим дня воспитывает у людей организованность, дисциплинирует их, учит правильно распределять свое время. Соблюдение режима дня — залог хорошего здоровья и нормальной работы всех систем организма.

Очень важно в повседневной жизни и на занятиях физической культурой соблюдать правила гигиены. Наиболее важными в личной гигиене являются

ся несколько разделов: уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами, гигиена одежды и обуви.

Разнообразное и высококалорийное питание должно содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей. Есть надо 4-5 раз в день в одно и то же время. Необходимо постоянно контролировать соответствие питания энергетическим затратам и следить за своим весом. Надо помнить, что вес может увеличиваться вместе с ростом, поэтому время от времени нужно измерять и свой рост.

Закаливание — важный элемент в жизни человека. Прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны, водные процедуры повышают работоспособность, улучшают настроение и самочувствие.

Хорошо организованный режим труда и отдыха вырабатывает у человека определенный биологический ритм функционирования организма, так называемый динамический стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Например, если ежедневно заниматься умственным или физическим трудом в одни и те же часы, то организм в это время будет готов к высоким нагрузкам, а производимая работа будет наиболее эффективной.

2. Полное прекращение занятий физическими упражнениями может быть только временным. Сроки возобновления занятий физической культурой и спортом после перенесенного заболевания определяет врач индивидуально для каждого человека с учетом тяжести и характера болезни, степени функциональных нарушений, вызванных этой болезнью.

Например, при остром воспалении придаточных полостей носа (гайморите) признаками выздоровления являются нормальная температура в течение 14 суток, а также полное исчезновение болей и неприятных ощущений в пораженной области. Занятия физкультурой после этой болезни можно во-

зобновить через 8—9 дней, тренировки — через 16—18 дней, участие в соревнованиях — через 20—25 дней. Необходимо учитывать также пол, возраст, компенсаторные способности и другие индивидуальные особенности человека.

На занятиях физической культурой после длительной болезни (при наличии в состоянии здоровья отклонений обратимого характера) физические нагрузки надо увеличивать постепенно и по интенсивности, и объему с учетом адаптационных и функциональных возможностей организма.

В первое время после болезни двигательные режимы следует выполнять при частоте пульса 120—130 уд./мин, так как при этой частоте происходит гармонизация деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов организма, а также улучшается внешнее и тканевое дыхание. При этих двигательных режимах формирование необходимых навыков и умений происходит без предъявления к ослабленному организму повышенных требований. Затем следует постепенно увеличивать интенсивность физических нагрузок до частоты пульса 140—150 уд./мин. Двигательные режимы при такой частоте пульса являются оптимальными при аэробном дыхании и дают хороший тренирующий эффект. Режимы физических нагрузок при частоте пульса 150—170 уд./мин являются рубежом для перехода от аэробного к аэробно-анаэробному дыханию.

Кроме уроков физкультуры в режиме дня должны быть учтены и другие формы физической активности:

- утренняя гигиеническая гимнастика и специальные комплексы упражнений;
- гимнастика до начала уроков;
- подвижные игры небольшой интенсивности на переменах;

- физкультминутки во время уроков и физкультурные паузы при выполнении домашних заданий;
- пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, оздоровительное плавание;
- закаливающие процедуры (воздушные и солнечные ванны, душ, обливание и др.), рекомендуемые врачом и учителем физической культуры.

3. Использование современных оздоровительных систем физических упражнений способствует формированию здорового образа жизни и играет важную роль в предупреждении инфекционных и неинфекционных заболеваний.

В школьной программе оздоровительные системы представлены курсом атлетической гимнастики и шейпингом. Курс атлетической гимнастики ориентирован преимущественно на юношей. Занятия курса рекомендуется проводить на методических основах бодибилдинга — системы физических упражнений, разрабатываемой в США с 30-х гг. XX века. Разумное и взвешенное использование методов бодибилдинга помогает достичь положительных результатов в деле коррекции телосложения и укрепления мышц. Этот курс требует систематического использования ряда последовательно применяемых упражнений, для выполнения которых используют специализированные спаряды и приспособления (гантели, штанги, отягощения, тренировочные станки, тренажеры и т. п.). Кроме того, бодибилдинг включает в себя рациональную систему питания, которое изменяется в зависимости от цели и фазы занятий. В содержание программы включены упрощенные, наиболее доступные для учащихся упражнения.

Система шейпинга представляет собой специализированную гимнастику для девушек (женщин). Основной целью этой системы является воздействие на мышечную и подкожно-жировую ткань занимающихся для коррекции рельефа тела.

При этом важная роль отведена определенному пищевому и водно-солевому режиму. В отличие от атлетической гимнастики шейпинг не ставит перед занимающимися каких-либо задач атлетического развития, а выполняет, главным образом, корректирующую функцию. Тренировочные нагрузки в шейпинге, как правило, невелики, а противопоказания минимальны. Упражнения занимающиеся выполняют под подходящую фонограмму, или используя видеозапись.

Билет № 18

1. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование важных качеств личности. Обоснуйте это собственными примерами.
 2. Расскажите, с помощью какой процедуры можно определить функциональное состояние своего организма. Выполните эту процедуру и оцените состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).
 3. Расскажите о правилах спортивных соревнований и их предназначении (на примере одного из видов спорта).
-

1. Физическая культура личности — это совокупность свойств, которые человек приобретает в процессе занятий физическими упражнениями, направленными на всестороннее и гармоничное совершенствование своей физической природы и ведение здорового образа жизни. Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой. Свойства, присущие физическикультурной личности, формируются и развиваются на основе тех же природных задатков и психофизических процессов, что и другие виды культур. Занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но формирует другие важные качества личности: волевые, нравственные, эстетические и др. Он развивает у себя инициативу, самостоятельность, стремление к творчеству, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к собственным поступкам. Положительные свойства, приобретаемые человеком в результате физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, обладающую высоким уровнем общей культуры.

Далее следует рассказать о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование личных качеств.

- 2.** В процессе занятий физическими упражнениями следует осуществлять контроль за функциональным состоянием организма. Это необходимо для регулирования величины нагрузки во время занятий и оценки ответной реакции организма на выполняемые упражнения. Определить функциональное состояние организма можно, используя пробу с приседаниями. Проводят ее следующим образом. Измеряют пульс в спокойном состоянии. Затем выполняют 20 приседаний (1 приседание в секунду).

Если пульс после приседаний восстановился до уровня спокойного состояния к началу третьей минуты, функциональное состояние организма хорошее; к началу четвертой или пятой минут — удовлетворительное; к началу шестой минуты — неудовлетворительное.

- 3.** Правила соревнований — это официальный документ, в котором указаны условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, организаторов и судей. Эти правила разрабатывают в федерациях по видам спорта.

Правила определяют характер (личные, командные, лично-командные) и условия проведения соревнований; возраст участников, их права и обязанности; порядок допуска к соревнованиям; форму участников; состав судейской коллегии, ее права и обязанности; виды упражнений и дистанции; оборудование, инвентарь и требования к месту их проведения.

Правила соревнований отражают особенности конкретного вида спорта. Например, в правилах по проведению спортивных игр определяют также их продолжительность, разрешенные и запрещенные приемы, взыскания за нарушение правил. В неко-

торых видах спорта к правилам прикладывают схемы дистанций и мест проведения, таблицы оценки результатов, инструкции и указания судьям, формы документации (заявки на участие, протоколы соревнований, отчет главного судьи).

В качестве примера можно привести основные правила проведения соревнований по баскетболу. Играют две команды по пять человек в каждой. Цель игры — овладеть мячом и забросить его в корзину команды соперников. Баскетбольная площадка имеет длину 28 м и ширину 15 м. Нижний край щита возвышается над полом на 2,75 м. Баскетбольное кольцо находится на высоте 3,05 м. Щит вынесен в глубь площадки на 1,2 м. Вес баскетбольного мяча 600—650 г. Игру начинают с розыгрыша мяча в центральном круге. При этом игроки не имеют права ловить мяч, а должны отбить его или откинуть партнеру. Игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках и имеет право вести мяч только одной рукой. Если мяч после ведения пойман, снова вести его не разрешается. Выполнять бросок по корзине имеют право все игроки нападающей команды. Если бросок неточный, отскочившим мячом могут овладеть игроки любой команды. Для того чтобы выполнить бросок, команде отводится 24 с. Если в течение этого времени бросок не выполнен, мяч передают другой команде. В течение 8 сек команда, владеющая мячом, должна перейти из зоны защиты в зону нападения. Если игрока при выполнении броска толкнули или ударили по руке, и мяч в кольцо не попал, этот игрок получает право на два штрафных броска. Эти же нарушения во время трехочкового броска наказываются трехочковым штрафным броском. Игрок, получивший пять персональных замечаний (фолов), выбывает из игры. Такие нарушения правил, как бег с мячом в руках (пробежка), ведение двумя руками, повторное ведение (двойное ведение), выбивание мяча за пределы

площадки, игра ногой являются просто ошибками. При совершении ошибок или фолов, которые не наказываются штрафными бросками, игра возобновляется вбрасыванием мяча из-за боковой линии. После результативного броска мяч из-за лицевой линии вводят в игру защищавшаяся команда. За результативный бросок команде начисляется 2 очка (из-за дуги радиусом 6,25 м — 3 очка), за штрафной бросок — 1 очко. Побеждает команда, набравшая за игру большее количество очков. Игра продолжается четыре периода по 10 мин каждый. Регистрируют только чистое время. В случае ничейного результата назначают дополнительный период (5 мин). Перерыв между первым и вторым, третьим и четвертым периодами 2 мин между вторым и третьим — 15 мин. В течение игры можно производить неограниченное число замен игроков. Игроку нападения не разрешается находиться в трехсекундной зоне свыше 3 с. Мяч передают сопернику, если игрок с мячом в течение 5 с не делает передачу, не бросает по кольцу, не катит и не ведет мяч в течение 5 с.

Билет № 19

1. Дайте определение физической подготовки и расскажите о ее назначении, формах занятий и способах оценки.
 2. Расскажите о технике попеременного двухшажного хода на лыжах и выполните упражнение, имитирующее передвижение этим ходом.
 3. Составьте и покажите простейшую композицию по аэробике.
-

1. Физическая подготовка — это основная составляющая физического воспитания человека. Она предполагает овладение широким набором двигательных навыков и умений, которые помогают успешно специализироваться в любой избранной деятельности. Главным содержанием физической подготовки являются наиболее важные виды движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах, преодоление препятствий. Физическая подготовка развивает у человека умение быстро овладевать новыми видами движений и применять приобретенные навыки на практике, а также силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость.

Физическая подготовка включена в учебные программы общеобразовательных учреждений, а также образовательных учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования. Формы занятий физической подготовкой весьма разнообразны. Это уроки физической культуры, занятия в спортивных школах, секциях и кружках, самостоятельное выполнение физических упражнений, утренняя гимнастика, туристические походы, спортивные соревнования.

Оценивают уровень физической подготовки при помощи специальных тестов и нормативов (бег 100 м, челночный бег 5 × 20 м, поднимание тулови-

ща из положения лежа, прыжки через скакалку в течение 1 мин, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине и т. д.).

2. Лыжные ходы подразделяют на попеременные и одновременные. Если лыжник выполняет толчок сначала одной, а затем другой палкой, такой лыжный ход называют попеременным. Попеременный двухшажный ход выполняют следующим образом: одновременно с шагом левой ногой вперед выносят правую руку с лыжной палкой, а левой рукой и правой ногой выполняют толчок. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции движется назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, а кисти рук находятся на уровне плеч. Из этого положения лыжник делает следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с пажимом на снег и ею отталкивается, одновременно подтягивая правую ногу и перенося на нее тяжесть тела. С выносом левой руки вперед спортсмен скользит на правой лыжне. В дальнейшем этот цикл повторяется.
3. Термин «аэробный» можно перевести, как «живущий в воздухе» или «использующий кислород». Аэробные упражнения — это такие виды физической нагрузки, когда человеку нужен кислород в течение продолжительного времени. При выполнении этих упражнений организм увеличивает потребление кислорода, в результате этого происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Регулярное выполнение этих упражнений повышает способность организма пропускать воздух через легкие и увеличивает общий кровоток. Аэробные нагрузки обычно представляют собой упражнения на выносливость в невысоком темпе.

Предлагаемый ниже комплекс следует выполнять не менее полутора месяцев 3—4 раза в неделю. Сначала надо повторять каждое упражнение

4—6 раз, постепенно число повторений можно довести до 10—12 раз, а затем — до 16—32 раз. Необходимо контролировать частоту своего пульса в покое, после выполнения нагрузочных упражнений и комплекса в целом.

Простейшая композиция по аэробике (без предмета)

1. И.п. — кисти рук с переплетенными пальцами находятся на голове, локти раздвинуты в стороны; на счет 1 подняться на носки, руки поднять с поворотом кистей ладонями вверх; на счет 2 — и.п. (поднимаясь на носки, сделать вдох, опускаясь — выдох).

2. И.п. — о. с.; на счет 1 руки протянуть вперед; на счет 2 развести руки в стороны; на счет 3 поднять руки вверх; на счет 4 — и. п.

3. И.п. — кисти рук приставлены к плечам (локти от туловища не отводить), пальцы сжаты в кулак; на счет 1, полуприседая, поднять руки вверх (пальцы врозь); на счет 2 — и.п.; на счет 3 полуприседая, развести руки в стороны; на счет 4 — и. п.

4. И.п. — о. с., руки находятся перед грудью ладонями внутрь; на счет 1, полуприседая на левой ноге, правую скользящим движением отвести в сторону и поставить на носок, руки развести в стороны ладонями вперед; на счет 2 — и. п.; на счет 3 те же движения, но полуприсед на правой ноге, а скользящее движение в сторону левой ногой.

5. И. п. — о. с., руки на поясе; на счет 1 выполнить наклон вперед (спина прямая); на счет 2 выполнить наклон в сторону; на счет 3 выполнить наклон назад; на счет 4 выполнить наклон в другую сторону. То же упражнение выполнить в обратной последовательности. Ноги при выполнении упражнений должны быть прямыми.

6. И. п. -- о. с.; на счет 1 присесть, поднимая руки через стороны вверх (при этом сохранять правильную осанку, руки должны быть вытянуты, а колени сведены вместе); на счет 2 -- и.п.

7. И. п. -- упор присев на правой ноге, левая отставлена в сторону на носок; толчком сменить положение ног; основной упор при выполнении этого упражнения на руки.

8. И. п. — о. с., руки подняты вверх; на счет 1 расслабить кисти рук («уронить»); на счет 2 «уронить» предплечья, кисти рук опустить к плечам; на счет 3—4 «уронить» руки вниз, немного наклонившись вперед; на счет 5-8 -- медленно возвратиться в и.п., поднимая прямые руки через стороны.

Билет № 20

1. Расскажите о технике выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и мерах безопасности при его выполнении.
 2. Расскажите о причинах избыточного веса и роли физической культуры и спорта в профилактике этой проблемы.
 3. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями, выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.
-

1. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» состоит из четырех фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Прыгун располагается справа или слева от стоек под углом 35–40°. Ускоряющийся разбег с 7–9 шагов спортсмен завершает отталкиванием ноги (перекатом с пятки на носок). Предпоследний шаг перед отталкиванием удлиняется, а последний укорачивается: это позволяет перенести тяжесть тела на толчковую ногу. Руки при толчке атлет отводит через стороны назад и выполняет активное движение маховой ноги вверх с одновременным выносом согнутых в локтевых суставах рук вверх. В полете прыгун некоторое время сохраняет вертикальное положение, а достигнув высшей точки, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Затем он переносит маховую ногу через планку, а за ней и толчковую, наклоняя при этом туловище к планке. Толчковую ногу спортсмен переносит через планку дугообразным движением, повернув стопу наружу. Это движение помогает при переходе через планку повернуть туловище и отвести за нее таз. Приземляется атлет на маховую ногу лицом или боком к падке.

Для выполнения прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» необходимо тщательно подготовить место для приземления: уложить маты так, чтобы они не разъезжались. Нельзя оборудовать место для приземления вблизи стены, рядом с гимнастическими снарядами и мебелью. Прежде чем совершить прыжок, надо представить технику его выполнения в целом, а затем прыгнуть через планку, установленную на небольшой высоте (50—70 см).

2. На протяжении своей жизни почти каждый человек с большим или меньшим вниманием следит за своим весом, потому что это один из важных показателей, характеризующих состояние здоровья. По расчетам специалистов вес юношей и девушек в возрасте 15—16 лет должен составлять примерно 50—60 кг (отклонения 1—2 кг в ту или иную сторону считаются нормальными). Избыток веса, составляющий 15—20% по сравнению с нормальным, свидетельствует об ожирении первой степени. Превышение веса по сравнению с нормальным на 25—50% — это ожирение второй степени, на 50—100% — ожирение третьей степени. Основные причины лишнего веса — избыточное питание и недостаточная двигательная активность.

Ожирение часто является причиной травматизма. Переломы костей и сотрясение мозга довольно часто получают люди, имеющие избыточную массу тела. Это объясняется тем, что у них, как правило, нарушена координация движений, не развиты ловкость, гибкость и пластичность. Такие люди не могут быстро изменить положение своего тела, так как у них не развиты амортизационные способности.

Нормализовать свой вес при малой двигательной активности невозможно. Для этого необходимо не менее одного часа в день активно заниматься физической культурой. Это могут быть спортивные

игры, плавание, бег, лыжный спорт, гимнастика и т. д. Занятия физической культурой и спортом не только обеспечивают необходимый расход энергии, но и способствуют сгоранию лишних жиров, углеводов и белков, а также перерождению жировой ткани в мышечную.

3. Внешними признаками легкого утомления являются легкое покраснение кожи (особенно лица); небольшая потливость; учащенное, но ровное дыхание.

Внешние признаки сильного утомления: значительное покраснение кожи; большая потливость; заметное учащение дыхания (периодически дыхание осуществляется через рот); движения неуверенные и неточные; внимание рассеянное; усталость; одышка.

Внешние признаки очень сильного утомления: резкое покраснение кожи, бледность лица, синюшность губ; очень значительная потливость (появление соли); дыхание сильно учащенное и поверхностное, одышка; при движении туловище покачивается, дрожат конечности; боль в ногах; головокружение; шум в ушах; головная боль; тошнота.

Для предупреждения утомления необходимы правильная дозировка нагрузки, благоприятный эмоциональный фон занятий, разумное чередование упражнений, связанных с напряжением и расслаблением. Выполнение специальных дыхательных упражнений позволяет длительное время сохранять высокую работоспособность.

Комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления

1. Встать прямо, расслабленные руки опущены вдоль туловища; выдохнуть; начать медленно выполнять вдох, по мере заполнения легких поднимая плечи; опуская плечи, сделать выдох.

2. Вдыхая, по мере заполнения легких плечи медленно отводить назад, сводя лопатки и сближая за спиной руки; медленно выдыхать, двигая плечи и руки вперед, сжимая грудную клетку. Руки и плечи при выполнении упражнения не напрягать.

3. Вдыхая, отклониться влево, растягивая правый бок; выдыхая, занять исходное положение. То же упражнение выполнить в правую сторону. Шею и руки при выполнении упражнения не сгибать.

4. Сделать выдох; медленно отклонить голову назад, сгибая позвоночник в грудном отделе; сделать вдох; выдыхая, наклонить голову вперед, сгибаясь в грудном отделе, и посмотреть на свои колени. Руки при выполнении упражнения должны висеть свободно, а движения должны быть плавными.

5. Поочередно плечами выполнять плавные круговые движения, имитирующие движения гребца на байдарке, вначале в одну, а затем в другую сторону.

Билет № 21

1. Разъясните понятие «активный отдых» и охарактеризуйте основные формы его организации.
 2. Расскажите о физическом качестве «выносливости» и объясните, с помощью каких тестовых упражнений можно его измерить.
 3. Какие символы и знаки олимпийского движения вы знаете?
-

1. Мышицы и нервная система человека лучше отдохивают и восстанавливаются не в состоянии полного покоя, а при смене одного вида деятельности на другой или переключении работы с одних групп мышц на другие.

В наш век автоматизации появляется все больше профессий, которые не дают человеку активно двигаться. Это отрицательно сказывается на здоровье, поэтому недостаток движения надо компенсировать активным отдыхом. Выполнив заданные уроки, надо поиграть в мяч или в какую-либо подвижную игру, а почитав книгу, следует проделать физические упражнения (со скакалкой, гимнастической палкой и т. д.).

Спортсмены во время тренировок обязательно дают отдохнуть отдельным группам мышц. Например, пловцы тренируются на лыжах, а боксеры играют в баскетбол. В общеобразовательных учреждениях с этой целью организуют и проводят физкультминутки, физкультурные паузы, игры на переменах. Особенно важно правильно отдыхать в дни школьных каникул. Зимой следует кататься на коньках, лыжах и санках, летом можно заниматься бегом, плаванием, велосипедным спортом, играть в волейбол, футбол и другие игры.

Одним из самых замечательных видов активного отдыха является туризм. Он предполагает достаточную физическую нагрузку, вызывает разнооб-

разные и богатые эмоции. Важна для отдыха и познавательная сторона туризма: знакомства с достопримечательностями, памятниками архитектуры, встречи с интересными людьми.

2. Выносливость — это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяют по продолжительности времени, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем больше это время, тем выше выносливость. Особенно необходима хорошая выносливость при беге на длинные дистанции, ходьбе на лыжах, а также при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера.

Для развития выносливости следует заниматься бегом, лыжами, плаванием, играть в футбол, теннис и другие спортивные игры. Наиболее доступным средством развития выносливости является бег.

Выносливость оценивают, используя бег фиксированной длительности (6 или 12 мин). При этом определяют расстояние, которое преодолено за указанное время. Тестирование можно проводить как в спортивном зале по разметкеной беговой дорожке, так и на стадионе. На практике чаще применяют другой способ (косвенный), когда выносливость оценивают по времени преодоления дистанции. Для учащихся младших классов эта дистанция обычно составляет от 600 до 800 м; для школьников средних классов — от 1000 до 1500 м; для старших школьников — от 2000 до 3000 м. Результаты определяют по специальной таблице.

3. На Олимпийских играх символы и знаки олимпийского движения, церемонии и процедуры придают соревнованиям особенно праздничный и торжественный характер. Традиционными символами

этих игр являются олимпийский огонь, олимпийская эмблема и олимпийский флаг.

Олимпийский огонь зажигают от солнечных лучей в греческом городе Олимпии. Затем начинается факельная эстафета, которая завершается на олимпийском стадионе. Здесь в специальной чаше зажигают огонь, который горит до самого закрытия игр.

После этого на церемонии открытия один из выдающихся спортсменов страны — организатора игр поднимается на трибуну и произносит олимпийскую клятву: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы выступим на Олимпийских играх в честных соревнованиях, уважая правила, по которым они проводятся, в духе рыцарства, во имя славы спорта и чести наших команд». Такую же клятву произносят и судьи.

Олимпийская эмблема состоит из пяти переплетенных между собой колец: голубого, черного и красного (верхний ряд), желтого и зеленого (нижних ряд). Эти кольца символизируют пять объединенных в олимпийском движении континентов. Олимпийская эмблема имеет девиз: «Быстрее, выше, сильнее!».

Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище, в центре которого изображены пять олимпийских колец. Флаг поднимают на торжественной церемонии открытия игр, и он находится на центральной мачте олимпийского стадиона до их закрытия. Во время торжественной церемонии награждения победителей поднимают национальные флаги стран, спортсмены которых стали призерами, и исполняют государственный гимн страны, представитель которой стал чемпионом.

Билет № 22

1. Объясните, почему занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья человека. Расскажите, на какие системы организма человека оказывают положительное влияние занятия по развитию выносливости, силы, быстроты (по выбору).
 2. Что такое атлетическая гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах.
 3. Какие правила безопасного поведения надо соблюдать в плавательном бассейне?
-

1. Систематические занятия физическими упражнениями особенно благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в организме человека. Кроме того, регулярные физические нагрузки улучшают работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, увеличивают объем легких, стимулируют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. У спортсменов сердце в покое работает более экономично, чем у тех людей, которые не занимаются физической культурой. Частота сердечных сокращений у тренированного человека в покое может быть меньше 60 уд./мин, но при больших нагрузках его сердце может сокращаться чаще и выбрасывать за одно сокращение большее количество крови.

Без достаточного развития основных двигательных качеств выносливости, силы, быстроты нельзя добиться каких-либо успехов в спорте. Эти качества развиваются во время тренировок и занятий физическими упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие всех качеств. Для развития определенных физических качеств необходима специальная физическая под-

готовка. Например, для развития силы надо выполнять силовые упражнения, направленные на укрепление и развитие отдельных мышц и групп мышц. Если нет силы, невозможно выполнить многие упражнения, даже хорошо зная технику их выполнения. Очень важно развивать физические качества всесторонне и своевременно. Дисгармония в их развитии такое же отклонение от нормы, как и диспропорция в телосложении.

2. Атлетическая гимнастика — это система упражнений с отягощениями. Занятия этой гимнастикой общедоступны и дают возможность развить силу и уверенность, повысить работоспособность. Методы атлетической гимнастики гибки и разнообразны, поэтому упражнения с отягощениями с равным успехом могут выполнять и юные, и пожилые атлеты.

Практика показывает, что занимающиеся атлетизмом могут развить большую силу, добиться высокого уровня выносливости, а также резко сократить вредное воздействие на организм факторов риска.

3. Правила безопасного поведения в плавательном бассейне:

- занятия следует проводить строго по расписанию и только под руководством преподавателя (опоздавшие на занятие не допускаются);
- перед началом занятия занимающиеся должны тщательно вымыться в душевой с мылом и мочалкой в течение 10 мин; после занятия они должны принять душ в течение 3—5 мин без мыла (категорически запрещается использовать шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде);
- входить в воду можно только с разрешения медицинского персонала бассейна и преподавателя;
- в бассейне категорически запрещается бросать плавательные доски в воду или из воды; за-

бираться на вышку и прыгать с нее в воду без разрешения преподавателя; заносить на территорию бассейна посторонние предметы (чемоданы, сумки и т. п.); шуметь, подавать ложные сигналы о помощи, бегать, толкаться, подныривать, переходить на чужую дорожку; заходить на территорию бассейна после окончания запятия.

Билет № 23

1. Что такое личная гигиена? Расскажите, какие элементы она в себя включает? Объясните, почему необходимо соблюдать правила личной гигиены, регулярно занимаясь физической культурой.
 2. Объясните, с какой целью используют массаж и самомассаж в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляют к этим процедурам?
 3. Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах?
-

1. Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, а также закаливание и содержание в чистоте своей одежды, обуви и другие элементы. Правила личной гигиены необходимо соблюдать всегда и везде, в том числе и во время занятий физической культурой и спортом.

Для человека большое значение имеет гигиена тела и, прежде всего, гигиена кожи. Кожа выполняет ряд важных функций. Она защищает организм от вредного воздействия внешней среды, предохраняет органы и ткани от механических повреждений, регулирует теплообмен с окружающей средой. Через кожу с потом из организма удаляются минеральные соли, молочная, масляная, уксусная и муравьиная кислоты, а также мочевина, аммиак и другие ненужные вещества.

Уход за кожей предполагает регулярное мытье горячей водой с мылом, а для занимающихся физическими упражнениями обязательны ежедневные обтирания и обливания тела водой (теплый душ с мылом) и еженедельные банные процедуры.

Тщательный уход необходим и волосам. Их надо регулярно мыть (не менее одного раза в неделю)

и несколько раз в день расчесывать. Полезен ежедневный массаж головы специальной массажной щеткой.

Важное значение имеет уход за полостью рта и зубами. Утром и вечером надо чистить зубы зубной пастой, а после каждого приема пищи полоскать рот, чтобы удалить остатки пищи. Не реже 1—2 раз в год в целях профилактики следует посетить стоматолога.

Регулярно следует ухаживать за ногтями рук и ног. Под ногтями может скапливаться грязь, содержащая микробы и яйца глистов, поэтому ногти следует коротко стричь и постоянно следить за их чистотой.

Очень важна гигиена сна, так как сон наиболее полно восстанавливает силы человека. Регулярное недосыпание оказывает отрицательное влияние на самочувствие человека, часто оно приводит к переутомлению и нервному истощению. Человеку для сна необходимо 8—10 час в сутки. Лучшее время для сна с 22—23 час до 6—7 час. Перед сном надо хорошо проветрить комнату. Не рекомендуется ложиться спать сразу после напряженных умственных или физических занятий. Неплохо перед сном совершить небольшую прогулку, а после пробуждения выполнить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

- 2.** Массаж представляет собой дозированное механическое раздражение тела человека (или отдельных его участков) с использованием различных приемов и манипуляций, выполняемых руками или специальными инструментами.

Массаж используют в лечебных целях в медицинских учреждениях, а также для восстановления сил спортсменов в системе физического воспитания. Массажные приемы в своем большинстве не очень сложны, поэтому самомассаж доступен практически для всех. Это полезное и эффективное

средство снижения утомления и повышения работоспособности. Самомассаж усиливает отток венозной крови и лимфы, помогает восстанавливать функции организма после интенсивных физических нагрузок.

Различные приемы самомассажа воздействуют по-разному: одни успокаивают (поглаживание, растирание); другие возбуждают (поколачивание, рубление, похлопывание). При их освоении следует выполнять следующие правила:

- все движения надо выполнять по ходу лимфатических путей (по направлению к ближайшим лимфатическим узлам). Поэтому руки массируют от кисти к локтевому суставу, а затем от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся узлы). Ноги массируют от стопы до коленного сустава и далее к паховым узлам. Грудную клетку — от середины в стороны к подмышечным впадинам; спину — от позвоночника в стороны; поясницу и крестцовую область — в направлении к паховым узлам; шею — от волосяного покрова вниз, к подключичным железам (узлам). Лимфатические узла массировать нельзя!

- поза должна быть такой, чтобы позволяла максимально расслабиться;

- тело должно быть чистым, а руки надо вымыть с мылом или протереть спиртом (одеколоном);

- нельзя допускать болевые ощущения, так как они вызывают неблагоприятные реакции, которые могут привести к повышению артериального давления, нервозности и снизить эффект от процедуры.

Основными противопоказаниями для проведения самомассажа или массажа являются:

- острые лихорадочные состояния и воспалительные процессы;

- кровотечения и кровоточивость;

- наличие гнойников на теле;

- кожные заболевания;

- чрезмерное возбуждение или переутомление после физической нагрузки;
 - воспаление и тромбоз вен.
- Нельзя выполнять процедуру в местах нахождения родинок и различных опухолей.

3. Купание в естественных водоемах разрешается только в специально отведенных и оборудованных для этой цели местах. Начинать купание можно при температуре воды +18- 20 °С. Самое полезное время для купания - утренние и вечерние часы. В непроточных водоемах лучше плавать утром: за ночь вода отстаивается и становится чище. Нельзя купаться в загрязненных водоемах. Если же после купания на коже появилось раздражение, следует сразу же обратиться к врачу.

Купание в незнакомых водоемах требует особой осторожности. Входить в воду надо не спеша, в противном случае коряга, камень или какой-либо другой предмет могут испортить удовольствие от купания и даже послужить причиной серьезной травмы. Не следует входить в воду разгоряченным или озябшим, в этом случае можно получить простудное заболевание. В воде надо стараться больше двигаться: чем холоднее вода, тем энергичнее должны быть движения. Купаться рекомендуется 1-2 раза в день, постепенно число купаний можно довести до 3—4 с перерывом между ними не менее 2 ч.

Билет № 24

1. Расскажите, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать во время утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.
 2. Расскажите о технике выполнения опорного прыжка через гимнастический «козел» и выполните этот прыжок.
 3. Каковы основные принципы рационального питания?
-

1. Важное значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности имеет регулярное выполнение утренней зарядки (гимнастики). Правила ее выполнения довольно просты и заключаются в следующем:

- заниматься можно во дворе, в парке, на стадионе или в хорошо проветренной комнате, открыв форточку или окно;
- лучше выполнять упражнения в трусах, майке и босиком: это обеспечивает необходимую свободу в движениях и дает хороший закаливающий эффект;
- упражнения должны быть разнообразными, включать в себя движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьбу;
- во время зарядки можно использовать гимнастическую палку, скакалку, резиновую ленту, гантели;
- нельзя выполнять упражнения, требующие максимального напряжения сил;
- во время зарядки следует выполнять 8–10 упражнений, каждое из которых следует повторить 8–10 раз в такой очередности: потягивания, упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; прыжки или бег; дыхательные упражнения и ходьба;

- целесообразно примерно раз в месяц в содержание зарядки включать более сложные упражнения;
- следует сочетать движения с темпом дыхания, делая вдох в исходном положении, а выдох — во время выполнения упражнения.
- после выполнения упражнений следует проверить частоту пульса. Через 3—5 мин она должна быть такой же, как и до начала зарядки.

При утомлении или переутомлении надо сократить число повторений трудных упражнений или временно исключить их из комплекса.

2. В опорном прыжке через гимнастический «козел» выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, полет после толчка руками и приземление.

Вначале целесообразно научиться правильно приземляться, затем технике разбега, наскоку на мостик, толчку ногами, а далее — технике полета до толчка руками и толчку руками. После овладения этими действиями приступают к освоению конкретного вида опорного прыжка в целом: ноги врозь или согнув ноги.

Приземление следует производить на носки напряженных и прямых ног, затем надо опуститься на всю стопу и слегка согнуть ноги в коленях. Пяtkи должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед-наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова находится в прямом положении.

Разбег должен быть равномерно ускоренным, его скорость должна возрастать постепенно и достигать наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой. Его выполняют на носках, слегка наклонив туловище вперед и энергично работая руками.

Наскок на мостик является связующим элементом между разбегом и толчком ногами. Его выпол-

няют с сильнейшей (толчковой) ноги. Туловище при этом наклоняют вперед (на 5—25°), руки максимально отводят назад, а бедро согнутой маховой ноги максимально выносят вперед. В полете толчковую ногу подтягивают к маховой. При приближении к месту наскока ноги соединяют и почти прямые выносят вперед, опережая движение туловища. Туловище при наскоке слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди. При толчке с мостика ноги ставят на переднюю часть стопы параллельно друг другу в 12—15 см от дальнего края мостишка.

Руки при выполнении толчка ставят на «козел» впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда (кисти рук ставят параллельно). Толчок выполняют навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых суставах и сгибания в лучезапястных суставах. Толчок выполняют энергично и заканчивают в момент, когда плечи пересекут линию опоры о снаряд.

Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка с мостишка. Полет после толчка руками зависит от вида прыжка: ноги врозь или согнув ноги.

3. Рациональное питание — это питание, при котором организм получает необходимое для выполнения своих функций, восстановления тканей и роста количество различных питательных веществ.

Питание считается физиологически правильным, если соответствует основному требованию диетологии — равенству потребления и расхода энергии. Рацион питания, по калорийности уступающий энергетическим затратам, не обеспечивает процессы восстановления, а превосходящий эти затраты рацион способствует накоплению избыточной массы тела, ожирению.

Основные правила (принципы) рационального питания:

- лучше принимать пищу 4 раза в течение суток (первый завтрак — 15%;, второй завтрак — 25%, обед - 35%, ужин - 25%) в одно и то же время;
- никогда не следует переедать, есть надо, не спеша, тщательно пережевывая пищу;
- нельзя принимать пищу сразу же после занятий физическими упражнениями;
- ужинать надо не позднее 20 ч.

Билет № 25

1. Назовите основные положения законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.
 2. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки при сутулой спине и выполните фрагмент этого комплекса.
 3. Какие профилактические меры надо выполнять для предупреждения развития плоскостопия? Продемонстрируйте несколько упражнений по профилактике плоскостопия.
-

1. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» установлены правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, а также ответственность государства за физическое воспитание подрастающего поколения.

Основная задача закона — законодательно закрепить меры по оздоровлению населения страны и решению ряда социальных проблем средствами физической культуры и спорта.

Наиболее важные положения закона изложены в статьях 3, 14, 19 и 24.

Статья 3. Принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Государственная политика в области физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с принципами:

- непрерывность и преемственность физического воспитания для различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учет интересов всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта;

- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных организаций, соответствующих требованиям настоящего закона, равенство их прав на государственную поддержку;
- создание благоприятных условий по финансированию физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций, олимпийского движения, образовательных и научных учреждений, а также для предприятий по производству спортивных изделий и техники.

Статья 14. Развитие физической культуры и спорта в дошкольных и иных образовательных учреждениях.

В целях организации работы по физическому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни среди подрастающего поколения в дошкольных и иных образовательных учреждениях в Российской Федерации в приоритетном порядке предусматривается выделение средств на эти цели в соответствующих бюджетах, в том числе на приобретение табельного инвентаря и оборудования, на организацию ежедневных занятий физической культурой и спортом в режиме учебного дня для образовательных учреждений.

Статья 19. Участие государственных, общественных организаций и средств массовой информации в пропаганде физической культуры и спорта.

Федеральные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта, здравоохранения, образования, общественные физкультурно-спортивные объединения, средства массовой информации определяют формы и методы пропаганды физической культуры с учетом возрастных, профессиональных и социальных особенностей различных групп населения, обеспечивают раскрытие социальной значимости физического воспитания в оздоровлении нации, борьбе с негативными явлениями – курением, употреблением алкоголя и наркотиков.

Статья 24. Права и обязанности спортсмена.

Спортсмен имеет право:

- бесплатно пользоваться физкультурно-оздоровительными и спортивными сооружениями, медицинским обслуживанием, снаряжением и спортивной одеждой, а также жильем и питанием во время тренировочных занятий (сборов) и спортивных соревнований в составе сборных команд;
- получать денежную компенсацию по основному месту работы (службы, учебы) из расчета среднемесячной заработной платы или стипендии за время, проведенное на тренировочных занятиях (сборах) и спортивных соревнованиях;
- пользоваться другими льготами и специальными гарантиями, установленными законодательством Российской Федерации.

Спортсмен обязан:

- повышать свое спортивное мастерство, достойно представлять спортивные организации в местных, общероссийских и международных соревнованиях;
- заботиться о своей образовательной подготовке, культурном кругозоре, овладевать знаниями о физической культуре и спорте, олимпийском и международном спортивном движении;
- выступать активным популяризатором физической культуры и спорта среди граждан;
- не употреблять медицинские препараты и не принимать процедуры, запрещенные в спорте.

2. Школьникам с выраженным нарушением осанки не следует заниматься тяжелой атлетикой, акробатикой, прыжками в высоту, длину, с трамплина и с вышки в воду. Этим школьникам необходимо в перерывах между уроками на физкультминутках выполнять специальные упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса и конечностей в течение 1 - 3 мин.

При сутулой осанке спина у человека согнута, голова наклонена вперед, плечи опущены и сдвинуты

нуты вперед. Для коррекции такой осанки полезно выполнять специальный комплекс упражнений, которые приведены ниже.

1. Ходьба с движением рук; ходьба на носках.
2. И. п. — о. с., медленно поднять прямые руки вверх — вдохнуть; опустить руки вниз — выдохнуть (повторить 3—4 раза).
3. И. п. — о. с., руки на пояссе; согбая ногу, поднять ее к животу; вернуться в и.п. (выполнить 3—4 раза каждой ногой).
4. И. п. — о. с., руки опущены вниз, в руках гимнастическая палка; поднять палку вверх — вдохнуть; опустить палку вниз — выдохнуть (повторить 4—5 раз).
5. И. п. — о. с., гимнастическая палка на лопатках; наклонить туловище вперед (спина прямая) — вдохнуть; вернуться в и.п. — вдохнуть (повторить 4—5 раз).
6. И. п. — о. с., руки опущены вниз, в руках гимнастическая палка; присесть, вытягивая руки с палкой вперед; вернуться в и.п. (спина прямая, дыхание произвольное; упражнение повторить 4—5 раз).
7. И. п. — о. с., руки перед грудью; развести руки в стороны ладонями вверх — вдохнуть, вернуться в и.п. — выдохнуть (повторить 3—4 раза).

3. Важное значение для здоровья человека имеет состояние нижних конечностей. Уплощение свода стопы (продольное или поперечное) приводит к быстрому утомлению и болям в ногах при ходьбе и стоянии. Это заболевание называется плоскостопием. Для предупреждения развития плоскостопия надо выполнять следующие правила профилактики:

- не следует носить слишком тесную обувь, а также обувь на высоком каблуке или плоской подошве; наиболее оптимальна обувь с высотой каблука 3—4 см;

- для уменьшения деформации свода стопы необходимо пользоваться супинаторами и постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- рекомендуется регулярно выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания), упражнения для укрепления мышц свода стопы, а также специальные упражнения (ходьба босиком по скошенной траве и галечнику).

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. И. п. -- сидя на гимнастической скамейке (стуле), одну ногу вытянуть вперед; выполнять повороты стопы внутрь, оттягивая носок (повторить 10 раз каждой ногой).

2. То же упражнение в положении стоя.

3. И. п. — стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки; вернуться в и.п. (повторить 6—8 раз).

4. Стоя на наружных сводах стоп, выполнить полуприседания (6—8 раз).

5. И. п. — о. с., руки на поясе; ходьба па наружных сводах стоп в течение 30--60 с.

6. И. п. -- о. с., руки на поясе, носки ног сведены вместе; поднять пальцы ног вверх; вернуться в и.п. (повторить 10—15 раз).

7. И. п. — о. с. (носки вместе, пятки врозь); подняться на носки; вернуться в и.п. (повторить 10 раз).

8. Ходьба в полутире седе в течение 30—40 с.

9. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходить в течение 30—40 с.

Приложения

Приложение 1

Правила оказания первой медицинской помощи

Ушибы и растяжения

При ударе о твердые предметы или при падении может произойти повреждение мягких тканей и растяжение связок. Проявляется это в появлении припухлости или синяка на месте травмы.

При оказании первой помощи в этих случаях необходимо обеспечить покой поврежденному месту и наложить на него холодный компресс (на 1 ч. с небольшими перерывами через каждые 15 мин).

При ушибе носа и кровотечении из него надо голову пострадавшего наклонить вперед, зажать крылья его носа пальцами на 10—15 мин.

При ушибе головы пострадавшему надо обеспечить покой, уложить его на спину, подложить под голову подушку и доставить в лечебное учреждение. Получившего эту травму нельзя отправлять в больницу самостоятельно.

Ранения

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоколежащих тканей. Оказывая первую помощь, необходимо остановить кровотечение, наложить на рану стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При слабом кровотечении (каплями или ровной непрерывной струей) нужно накрыть рану стерильной салфеткой, положить сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или сильной струей под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. После этого надо наложить жгут на 5—10 см выше раны, предварительно подложив под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 ч.

Нельзя промывать рану водой и трогать ее руками, ее можно смазать по краям йодом и накрыть стерильным материалом.

Переломы и вывихи

Диагноз перелома костей может поставить только врач. Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте травмы, деформация.

При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попытки к вправлению и тянуть за поврежденное место. Необходимо обеспечить пострадавшему максимальный покой и неподвижность поврежденной части тела, используя для этого транспортную шину (твердый материал, обернутый мягкой тканью). Шину надо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения.

При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхности ноги от стопы до верхней трети бедра. При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмыщечной впадины до стопы, а другую — по внутренней

стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в 3—4 местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы и вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руки пострадавшего прижимают к туловищу и закрепляют повязкой. После этого его направляют в лечебное учреждение.

Утопление

После извлечения пострадавшего из воды необходимо очистить ему полость рта и вытащить язык так, чтобы он не попадал в гортань. После этого, встав на правое колено, надо положить пострадавшего животом и нижней частью грудной клетки на бедро левой ноги и надавить на его спину в области нижних ребер, чтобы освободить дыхательные пути от воды. Затем, если у пострадавшего отсутствует дыхание и сердечная деятельность, следует положить его на спину на твердую поверхность так, чтобы голова была запрокинута, и начать выполнять искусственное дыхание способом «изо рта в рот» и непрямой массаж сердца.

Отморожение

Признаками отморожения являются онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, она появляется при отогревании отмороженного места. При оказании помощи необходимо, прежде всего, доставить пострадавшего в теплое помещение, а затем водкой или разведенным спиртом растереть побелевшие места до появления чувствительности и наложить повязку с вазелином. Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать уже нельзя. Это место надо аккуратно протереть водкой или разведенным спиртом и наложить сухую стерильную повязку.

Солнечный и тепловой удар

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, его лицо краснеет, а затем бледнеет, у него повышается температура, могут наступить судороги и потеря сознания. Для оказания первой помощи необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, обтереть его тело холодной водой и положить холодный компресс на голову и грудь. Если у него отсутствует дыхание, следует приступить к выполнению искусственного дыхания.

Искусственное дыхание

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, его открытый рот накрывают носовым платком и вдувают в него воздух, зажимая при этом нос. Искусственное дыхание выполняют до восстановления собственного дыхания пострадавшего.

Непрямой массаж сердца

Необходимо положить пострадавшего на ровную твердую поверхность и занять место сбоку от него. Затем, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область его грудины так, чтобы основания ладоней приходились на мечевидном отростке. После этого следует ритмически давить на грудину, делая 50—60 движений в минуту при оказании помощи детям младшего школьного возраста, и 60—70 движений — при оказании помощи детям старшего школьного возраста. Массаж следует выполнять до прибытия «скорой помощи» или до возобновления у пострадавшего сердечной деятельности.

Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводят в комплексе: 2 вдувания воздуха в легкие чередуют с 15 надавливаниями на грудину (если помощь оказывает один человек), или 3—4 вдувания должны находиться на 15 надавливаний (если помощь оказывают двое).

**Признаки утомления
на занятиях по физической культуре**

Признаки \ Степени утомления	Небольшое (I степень)	Значительное (II степень)	Очень большое (III степень)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее и ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания при сохранении относительной глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации

Окончание

Степени утомления Признаки	Небольшое (I степень)	Значительное (II степень)	Очень большое (III степень)
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

Приложение 3

Температура воздуха, при которой можно заниматься лыжной подготовкой

		Скорость ветра	
Возраст и спортивная квалификация лыжников	Тихий ветер до 2 м/с. Снег падает тихо, дре- ревья спокойны, дым из труб поднимается прямо или слегка отклоняется	Ветер умеренный 2—7 м/с. Снег слуивает с крыши и деревьев, метет по земле, дым отклоняется в направлении ветра	Сильный ветер 8—15 м/с. Снег бьет в лицо, затрудняет дыхание и ходьбу. Деревья сильнокошачаются. Дым прибивается к земле
Учащиеся 1—3 классов	Не ниже -12 °C	Не ниже -10 °C	Не ниже -4 °C (занятия проводятся вблизи от школы продолжительно- стью не более 45 мин)
Учащиеся 4—5 классов	Не ниже -14 °C	Не ниже -12 °C	То же, но при -6 °C

Окончание

		Скорость ветра		
Возраст и спортивная квалификация лыжников	Тихий ветер до 2 м/с. Снег падает тихо, деревья спокойны, лыжи из труб поднимаются прямо или слегка отклоняются	Ветер умеренный 2—7 м/с. Снег сдувает с крыши и деревьев, метет по земле, дым отклоняется в направлении ветра	Сильный ветер 8—15 м/с. Снег бьет в лицо, затрудняет дыхание и ходьбу. Деревья сильно качаются. Дым прибивается к земле	
Учащиеся 6—7 классов	Не ниже -16 °C	Не ниже -14 °C	То же, но при -8 °C	
Учащиеся 8—9 классов	Не ниже -18 °C	Не ниже -16 °C	Не ниже -10 °C	
Учащиеся 10—11 классов	Не ниже -20 °C	Не ниже -18 °C	Не ниже -12 °C	
Девушки и юноши, имеющие спортивный разряд не ниже третьего	Не ниже -25 °C	Не ниже -20 °C	Не ниже -18 °C	
При штормовом ветре более 15 м/с занятия не проводят				

Содержание

Предисловие	3
Билет № 1	4
Билет № 2	9
Билет № 3	13
Билет № 4	17
Билет № 5	24
Билет № 6	31
Билет № 7	36
Билет № 8	41
Билет № 9	46
Билет № 10	50
Билет № 11	55
Билет № 12	60
Билет № 13	65
Билет № 14	69
Билет № 15	74
Билет № 16	78
Билет № 17	83
Билет № 18	88
Билет № 19	92
Билет № 20	96
Билет № 21	100
Билет № 22	103
Билет № 23	106
Билет № 24	110
Билет № 25	114
<i>Приложение 1.</i> Правила оказания первой медицинской помощи	119
<i>Приложение 2.</i> Признаки утомления на занятиях по физической культуре	123
<i>Приложение 3.</i> Температура воздуха, при которой можно заниматься лыжной подготовкой	125