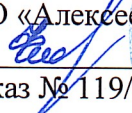


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО

Главный механик

ОАО «Алексеевскдорстрой» СК-

 Шакиров Ф.Н.

Приказ № 119/1 от 28.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «Алексеевский аграрный колледж»

 А.В.Симашева

«21» 08 2025 г.

Приказ № 119/1 от 28.08.2024 г.



**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

2025 год

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Организация разработчик: ГАПОУ «Алексеевский Аграрный колледж»

Разработчик: Дубровина Л.М., преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины.....	7
4. Формы и методы оценивания	7
5. Типовые задания для текущей аттестации по учебной дисциплине.....	11
6. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....	15

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными рабочей программой следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные компетенции, и общими компетенциями:

У1. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики, выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации.

У2. Проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполняет приемы страховки и самостраховки, осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

У3. Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

З1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

З2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

З3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В процессе освоения учебной дисциплины обучающийся получит возможность повысить уровень сформированности общих и профессиональных компетенций:

ОК1. Понимать значение и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК7. Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и правилами продажи товаров.

ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений, а также динамика формирования компетенций:

Результаты учебной дисциплины, подлежащие оценке

Таблица 1

Результаты обучения: знания, умения, ОК (код)

Показатели оценки результата

У1

Разрабатывает индивидуальный правильный режим, подбирает физические упражнения, поддерживает оптимальный уровень индивидуальной работоспособности, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

У2

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья

У3

Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

З1

Оценка физического воспитания на укрепление здоровья, самодиагностика

З2

Оценка физического развития

З3

Планирование системы индивидуальных занятий

ОК1

Понимание сущности и социальную значимость будущей профессии, проявление к ней устойчивые интересы

ОК2

Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК3

Разборка в особенностях развития современного спорта в России и в мире и использование в учебной деятельности и повседневной жизни.

ОК4

Осуществление поиска информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач

ОК5

Использование информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6

Проявляет навыки межличностного общения. Умеет слушать собеседников

ОК7

Применение информационных ресурсов при подготовке докладов, сообщений, презентаций о выдающихся спортсменах и спортивных событиях.

ОК8

Понимание роли повышения квалификации для саморазвития и самореализации в профессиональной и личной сфере.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1 Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Таблица 2

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины	
Элементы учебной дисциплины	(разделы/ темы) Проверяемые З,У, ОК и ПК
	Показатели оценки результата Форма и метод контроля
Раздел 1	
Легкая атлетика	
У1,У2,У3,З1,З2,З3,ОК1,ОК2,ОК3,ОК4,ОК5,ОК6,ОК7,ОК8	
-освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	
-умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	
-метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	
Сдача контрольного норматива. Практическое занятие №37: Бег на короткие дистанции, метание гранаты, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.	
Раздел 2	
Волейбол	
У1,У2,У3,З1,З2,З3,ОК1,ОК2,ОК3,ОК4,ОК5,ОК6,ОК7,ОК8	
-согласование своих движения с траекторией и скоростью полета мяча;	
- расположение игроков на площадке (своих и соперников);	
-определение действий других игроков;	
быстро анализировать игровую обстановку;	
-умение выполнять технические приемы.	
Сдача контрольного норматива. Практическое занятие №60: По приему мяча	
Раздел 3	
Баскетбол	
У1,У2,У3,З1,З2,З3,ОК1,ОК2,ОК3,ОК4,ОК5,ОК6,ОК7,ОК8	
-согласование своих движений с траекторией и скоростью полета мяча;	
- расположение игроков на площадке (своих и соперников);	
-определение действия других игроков;	

быстро анализировать игровую обстановку;

- умение выполнять технические приемы.

Сдача контрольного норматива. Практическое занятие №99: Бросок со штрафной линии, бросок с двух шагов

Раздел 4

Гимнастика

У1,У2,У3,31,32,33,ОК1,ОК2,ОК3,ОК4,ОК5,ОК6,ОК7,ОК8

-знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

-умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий

Сдача контрольного норматива. Практическое занятие №116: Подтягивание, подъем туловища за минуту (пресс)

Раздел 5

Лыжная подготовка

У1,У2,У3,31,32,33,ОК1,ОК2,ОК3,ОК4,ОК5,ОК6,ОК7,ОК8

-овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

-преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

-умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях

Сдача контрольного норматива. Практическое занятие №137: Бег 2000 м. свободным ходом, спуски, подъемы.

3.2 Типовые задания для текущей аттестации по учебной дисциплине

Раздел 1. Легкая атлетика

Задания для оценки У1,У2,У3,31,32,33,ОК2,ОК3,ОК6,ОК7,ОК8

Практическое занятие №33

Юноши

	№ Упражнения
	оценка
	«5»
	«4»
	«3»
1	
Бег 100 м (сек)	14.2
	14.5
	15.0
2	
Прыжок в длину с места (см)	220
	205
	190
3	
Прыжок в длину с разбега (см)	460
	420

	370
4	
Метание гранаты 500г (м)	
	38
	32
	26
	Девушки
1	
Бег 100 м (сек)	
	16.0
	16.5
	17.0
2	
Прыжок в длину с места (см)	
	190
	170
	160
3	
Прыжок в длину с разбега (см)	
	380
	340
	310
Метание гранаты 500г (м)	
	23
	18
	12

Критерии оценки:

- *оценка «отлично»* - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;
- *оценка «хорошо»* - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- *оценка «удовлетворительно»* - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающиеся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- *оценка «неудовлетворительно»*, двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Раздел 2. Волейбол

Задания для оценки У1,У2,У3,31,32,33,ОК2,ОК3,ОК6,ОК7,ОК8

Практическое занятие №56:

Нормативы.
оценка

Юноши
Девушки

Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)

«5»

30

20

«4»

20

15

«3»

10

10

2

Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз)

«5»

25

20

«4»

15

15

«3»

10

10

3

Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)

«5»

25

20

«4»

15

15

«3»

10

10

4

Передача мяча - нижняя или верхняя прямая, из 5 подач (раз)

«5»

3

3

«4»

2

2

«3»

1

1

Критерии оценки:

- *оценка «отлично»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;
- *оценка «хорошо»* — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- *оценка «удовлетворительно»* — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- *оценка «неудовлетворительно»*, двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Раздел 3. Баскетбол

Задания для оценки У1,У2,У3,З1,З2,З3,ОК2,ОК3,ОК6,ОК7,ОК8

Практическое занятие №94:

Нормативы. оценка	
Юноши	Девушки
1	1
Штрафной бросок (из 10 попыток)	
«5»	«5»
8	8
7	7
«4»	«4»
6	6
5	5
«3»	«3»
4	4
4	4
2	2
Бросок с двух шагов . (сек)	
«5»	«5»
35	35
30	30
«4»	«4»
30	30
25	25
«3»	«3»
25	25
20	20

Критерии оценки:

- *оценка «отлично»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;
- *оценка «хорошо»* — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

- оценка «удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

- оценка «неудовлетворительно», двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Раздел 4. Гимнастика

Задания для оценки У1,У2,У3,31,32,33,ОК2,ОК3,ОК6,ОК7,ОК8

Практическое занятие №112:

ТЕСТ "ПОДТЯГИВАНИЯ" /юноши/. Оборудование перекладина в висе. Тест позволяет определить уровень развития выносливости мышц плечевого пояса и рук.

Методика выполнения: в висе на прямых руках выполняются сгибания рук и подтягивания. Правильными считаются только те, при которых происходит полное сгибание и разгибание рук, подбородок поднимается над перекладиной. Ноги не должны участвовать в движениях запрещено выполнять рывки или махи. Подтягивания, выполненные с ошибками не засчитываются.

ТЕСТ Поднимание туловища из положения, сидя "согнув ноги"

Значение сходно с предыдущим тестом.

Методика проведения: Испытуемый принимает положение, сидя на мате, партнёр удерживает ноги в и.п. Опуская и поднимая плечи, испытуемый касается локтями согнутых рук коленей. Упражнение может выполняться без учёта времени /самый сложный вариант,/за 1 мин., за 30 сек.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающийся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

- оценка «хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

- оценка «удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

- оценка «неудовлетворительно», двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Задания для оценки У1,У2,У3,31,32,33,ОК2,ОК3,ОК6,ОК7,ОК8

Практическое занятие №134:

1. Переход с одновременных на попеременные ходы.
2. Преодоление подъёмов и спусков.
3. Правила соревнований.
4. Первая медицинская помощь при травмах и обморожении.
5. Прохождение дистанции.
6. Выполнение учебных нормативов.

Критерии оценки: - оценка «отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

- оценка «хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

- оценка «удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

- оценка «неудовлетворительно», двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Материалы для самостоятельных занятий.

Темы рефератов для самостоятельных работ.

1. Адаптация к физическим упражнениям
2. Алкоголь и его отрицательное воздействие на организм
3. Алкоголь и курение
4. Баскетбол. Правила.
5. Бег. Значение на организм.
6. Болезненные состояния при занятиях спортом
7. Боль в спине (причины и лечение)
8. Виды оздоровительной физической культуры (по степени влияния на организм)
9. Витамины. Значение.
10. Влияние на здоровье алкоголизма, табакокурения, наркомании
11. Влияние на человека опасных вредных факторов производственной среды
12. Волейбол, история, новые правила.
13. Восстановление физической работоспособности после травм
14. Врачебный контроль, его цели и задачи
15. Вредные привычки как разрушители здоровья
16. Выносливость и закаливание
17. Гибкость как физическое качество и методика её развития
18. Гигиена
19. Гимнастика в домашних условиях
20. Гиподинамия, гипокинезия
21. Заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата. Повреждения менисков
22. Закаливание и гигиена
23. Закаливание холодом. Плюсы и минусы.
24. Зрительное восприятие при работе с ЭВМ
25. История Олимпийских игр
26. История Чемпионатов Мира по футболу 1930-2002гг.
27. История волейбола
28. История легкой атлетики
29. История развития баскетбола
30. История развития лыжного спорта
31. История физической культуры и спорта в России
32. Качество питьевой воды и здоровье человека
33. Коррекция зрения.
34. Курение. Его влияние на женщин
35. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

36. Легкая атлетика как основа физического воспитания
37. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения
38. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
39. Личная гигиена
40. Лыжный спорт - фристайл
41. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки
42. Массовые инфекционные заболевания и отравление людей
43. Методы закаливания организма
44. Минеральные вещества в пище
45. Мини-футбол. Правила. Площадка.
46. Наркомания в России: угроза нации
47. Зимние Олимпийские виды спорта.
48. Летние Олимпийские виды спорта
49. Олимпийские игры 1980 года
50. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
51. Отравление ядами растительного происхождения
52. Плавание: кроль на спине, брасс на груди, кроль на груди
53. Понятия: сила, гибкость, выносливость, скоростносиловые способности
54. Правильное оказание первой медицинской помощи
55. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде
56. Продукты пчеловодства и их применение в косметике
57. Развитие основных физических качеств девушек
58. Ритмическая гимнастика
59. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
60. Сколиоз.
61. Травматизм при занятиях физическими упражнениями
62. Утренняя гимнастика и её значение. Виды упражнений и нерекомендуемые утренние упражнения
63. Уход за кожей, волосами и зубами
64. Физические упражнения во время беременности
65. Физическое воспитание в семье
67. Физкультура - источник бодрости
68. Целлюлит. Причины. Исправления.
69. Экологические факторы риска, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека.
70. Электромагнитное поле и его влияние на здоровье человека
71. Рациональное питание. Калорийность. Совместимость продуктов. Пищевой рацион и режим питания. Гигиенические требования к питьевой воде.
72. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой и спортом, одежде и обуви.
73. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
74. Утренняя гигиеническая гимнастика, ее задачи, требования к организации и проведению.
75. Сущность спорта и его роль в обществе.
76. Утомление и восстановление при занятиях физкультурой и спортом.
77. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Основы лечебной физической культуры.

78. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
79. Здоровый образ жизни студентов.
80. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
81. Двигательный режим и его значение.
82. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
83. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
84. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
85. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Критерии оценки:

- *оценка «отлично»* - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
 - *оценка «хорошо»* — ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
 - *оценка «удовлетворительно»* — получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
 - *оценка «неудовлетворительно»* - выставляется за непонимание и незнание материала программы.
- С целью проверки знаний используются различные методы.

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляется с использованием следующих форм и методов: текущий контроль в форме выполнения практических занятий, тестирование.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование дифференцированного зачета.

I ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.

Время выполнения задания – 15 минут.

Вопросы к экзамену по дисциплине «Физическая культура»

1. Раскройте понятие «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Физическое совершенство».
2. Значение физических упражнений для формирования скелета и правильной осанки.
3. Возрастные особенности организма обучающегося.
4. Влияние физических упражнений на работу сердца и сосудов.
5. Значение физической культуры в жизни человека.
6. История возникновения Олимпийских игр.

7. Какие физические качества формируются в процессе занятий физической культурой.
8. Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Слагаемые ЗОЖ.
9. Какие психологические черты личности формируются в процессе физического воспитания.
10. Значение Олимпийских игр.
11. Что такое быстрота? Как развить это качество.
12. Дебют российских и советских спортсменов на Олимпийских играх.
13. Что такое выносливость? Как развить это качество.
14. Закаливание организма и его значение для человека.
15. Что такое гибкость? Как развить это качество.
16. Витамины, их роль в организме человека.
17. Что такое сила? Как развить это качество.
18. Олимпийская символика и Олимпийская хартия.
19. Что такое ловкость? Как развить это качество.
20. Гигиена питания.
21. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи на уроке физической культуры и самостоятельных занятиях.
22. Олимпийские игры современности.
23. Механизм терморегуляции.
24. Туризм и его значение для здоровья человека.
25. Пагубность вредных привычек и их профилактика.
26. Режим дня обучающегося.
27. Понятие о самостоятельной деятельности на уроке физической культуры и вне его.
28. Профилактика ожирения.
29. Влияние утренней гигиенической гимнастики на организм.
30. Профилактика плоскостопия.
31. Виды спорта в программе физического воспитания обучающихся СПО.
32. Гиподинамия-что это такое?
33. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить.
34. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (как это делаете Вы).
35. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
36. Какие признаки различной степени утомления Вы знаете и что делать при их проявлении.
37. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
38. Техника безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу (на выбор).
39. Значение правильной осанки в жизнедеятельности организма, её формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
40. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
41. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

Практическая часть дифференцированного задания
Контрольные нормативы

ВИДЫ

	пол
	I курс
	II курс
	«3»
	«4»
	«5»
	«3»
	«4»
	«5»
	«3»
	«4»
	«5»
1	
Челночный	
бег 3х10м/с	
Юн	
8,6	
7,8	
7,4	
8,5	
7,7	
7,3	
8,5	
7,6	
7,2	
Дев	
9,2	
8,0	
7,6	
9,1	
7,9	
7,5	
9,0	
7,8	
7,4	
2	
Прыжки в длину с места (см)	
Юн	
175	
205	
220	
185	
215	
230	
195	
220	
240	
Дев	
165	

175

205

165

180

205

170

185

215

3

Поднимание

туловища за 30 сек (кол-во)

Юн

24

26

28

25

27

30

25

28

31

Дев

15

18

22

16

19

23

18

20

24

4

Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во)

Юн

110

122

130

115

128

132

120

130

135

Дев

115

132

140

120

135

142
125
138
145
5
Подтягивания
из веса (кол-во)
Юн
6
7
8
8
10
11
8
10
12
Дев

6
Сгибания
и разгибания
рук (кол-во)
Юн

Дев
3
8
12
6
10
14
8

Эталоны ответов

Вопросы по дисциплине Физическая культура

1. Раскройте понятие «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Физическое совершенство».

Физическая культура- это составляющая часть культуры общества, вся совокупность его достижений в создании условий направленного физического совершенствования человека.

Физическое воспитание- это процесс решения определенных воспитательно-оздоровительных задач, направленных на формирование двигательных навыков и физических качеств человека, совокупность которых определяет его физическую работоспособность.

Физическое совершенство- это понятие обобщает представление об оптимальной мере гармонического развития и всесторонней физической подготовленности человека. Оно оптимально соответствует требованиям профессиональной и других сфер деятельности: выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохранения крепкого здоровья и навыков здорового образа жизни. Создание хороших условий для развития физической культуры и физического воспитания общества приводит к единой цели, к физическому совершенствованию личности.

2.Значение физических упражнений для формирования скелета и правильной осанки.

Систематическое выполнение физических упражнений, активный двигательный режим способствуют укреплению здоровья человека. Огромное значение физические упражнения оказывают на развитие опорно-двигательного аппарата. Они укрепляют мышцы, связки, кости, развивают скелет человека. Все части костно-мышечного аппарата находятся в одной из частей отражаются на всем аппарате, а весь аппарат, в свою очередь, влияет на движение отдельных частей. Физические упражнения положительно воздействуют на весь скелет в целом, на все группы мышц, суставы, связки. Мышцы тела развиваются в зависимости от количества выполняемых физических упражнений. При занятии физическими упражнениями кости укрепляются, становятся толще, так как развиваются мышцы, а мышцам нужна сильная опора. Вместе с этим развиваются физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Осанка это непринужденная обычная поза человека в различных положениях; стоя сидя, при ходьбе, беге, в процессе труда. Осанка считается правильной, когда голова держится прямо, на лицо умеренный изгиб позвоночника, прямая спина, плечи расправлены, живот подтянут, ноги выпрямлены. Различают следующие нарушения осанки: неправильная форма спины, грудной клетки, живота; искривление позвоночника- сколиоз лордоз, кифоз. Часто нарушения осанки сочетается с плоскостопием, которое нередко возникает в результате переутомления и ослабления мышц голени и стопы.

3.Возрастные особенности организма обучающегося.

Чтобы лучше понимать значения и пользу занятий физической культурой, необходимо иметь общее представление об особенностях развития организма школьника. По своим возрастным особенностям период развития школьника подразделяется на 3 возрастные

группы: 1 Младший школьный возраст 7-9 лет (1-3 классы). 2 Средний школьный возраст 10-15 лет (4-9 классы). Старший возраст 16-17 лет (11 классы).

На занятиях физической культурой при выборе физических упражнений необходимо учитывать анатома-физические и психологические особенности человека, что бы организм получил от занятий пользу, а не вред. Длительные физические упражнения, поднятие тяжестей, упражнений, связанных с настуживанием преодоление большого сопротивления могут привести к вредным последствиям, к травмам опорно-двигательного аппарата и, прежде всего сердечной мышцы. Вторая возрастная группа- старший школьный возраст. В этом возрасте завершается развитие центральной нервной системы, в частности, немного улучшается аналитическая деятельность коры головного мозга, восприятия становятся осмысленным, повышается способность к точному воспроизведению движений. Большую пользу в формировании организма оказывают упражнения на координацию движений, совершенствование двигательных анализов, а так же упражнения для развития точности пространственных и временных характеристик. В целом полезно различные виды движений: бег, спортивные игры, упражнения в сопротивлении, с отягощением.

4.Влияние физических упражнений на работу сердца и сосудов.

Сердце и сосуды выполняют очень важную роль- они обеспечивают перенос кислорода и питательных веществ к органам и тканям и вывод из них продуктов жизнедеятельности. Сердце- центральный орган сердечно-сосудистой системы человека. Ритмичное сокращения мышечных стенок сердца обеспечивают непрерывное движение крови (кровообращение) в организме. Систематически занятия физическими упражнениями улучшают обмен веществ, при этом полнее используются жиры и снижается уровень холестерина в крови, улучшается кровообращение в почках, почечная ткань начинает вырабатывать больше веществ, способствующих расширению кровеносных сосудов, а вредные для организма отработанные продукты обмена вместе с избытком воды более быстро выделяются из организма в виде пота. В результате систематических физических упражнений в мышцах, в том числе в сердечных мышцах происходит расширение кровеносных сосудов, к тому же они делаются более гибкими и эластичными. Систематические занятия физическими упражнениями ускоряют движение крови препятствуют образованию тромбов в сосудах, снижают частоту сердце биения, очищают организм.

5.Значение физической культуры в жизни человека.

Физическая культура имеет громадное значение в жизни человека. Она объединяет в себе решение целого ряда задач, направленных на развитие и формирование личности. Главная задача- гармоничное развитие личности. Уроки физической культуры оказывают эффективное воздействие на физическое, умственное и эстетическое воспитание учащихся. Физические развития формируют у учащихся необходимые двигательные качества: силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость. Эстетическое воспитание формируется по средствам самовоспитаниями общения в коллективе, вырабатываются твердое соблюдение норм и правил поведения, самоконтроля, воспитания сознательной устойчивой потребности нужности людям, потребности развитию привитых навыков трудолюбия, личных морально-волевых качеств. Второй очень важной задачей является укрепление и сохранение здоровья, а именно оздоровительная задача. На уроках физической культуры эту задачу решают исходя из следующего: физические упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на организм человека: двигательная активность оказывает стимулирующее влияние на рост и развитие человека

использование естественных сил природы помогает закаливанию организма правильная смена труда и отдыха помогает долго работать привитие навыков личной и общественной гигиены, соблюдение режима дня. Рационального питания положительно влияют на жизненный тонус человека. Третьей задачей служит профессионально-прикладная направленность физической культуры: как принять полученные знания в дальнейшей профессии как стимулировать работоспособность как правильно отдыхать. Четвертая задача- воспитание патриотических чувств, любви к Родине и готовности к ее защите.

6. История возникновения Олимпийских игр.

О проведении в Древней Греции Олимпийских игр упоминают многие хроники, мифы и легенды. Местом их проведения стала священная олимпийская роща Алтей, издавна считавшаяся всегреческим центром ритуальных обрядов и состояний. Олимпийские праздники проводились в освещенные месяцы, начинавшиеся с полного полнолуния после летнего солнцестояния через каждые 1417 дней, которые составляли Олимпиаду. Праздник состоял из ряда культовых церемоний и спортивных состязаний. В олимпийских состязаниях участвовали только свободнорожденные греки. Руководили играми элланодики(судьи), набравшиеся из граждан Элиды за год до начала игр. Они отбирают из желающих участвовать в играх в течении месяца и руководили их подготовкой. Элланодики следили за строгим соблюдением правил, чтобы исключить нечестные приемы в борьбе за победу, сговор, увечья. Традиция венчать победителя лавровым венком берет начало с седьмой Олимпиады. Женщины не участвовали в состязаниях, даже присутствовать на них им запрещалось под страхом смертной казни. Участники Игр были обязаны выступать во всех видах программы. На олимпийских празднествах поэты читали стихи, ораторы прославляли героев Олимпийских игр. Ученые и философы принимали участие в олимпийских состязаниях.

7. Какие физические качества формируются в процессе занятий физической культурой.

Физические качества - это различные стороны двигательных возможностей человека. К основным физическим качествам относятся сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость. Все эти физические качества формируются в процессе занятий физической культурой. Формирование физических качеств у школьников сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и развитием организма. Физические качества формируются в процессе всей общей и специальной физической подготовки. Уроки физической культуры помогают правильно и своевременно развивать физические качества. Сила- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостояние ему за счет мышечных усилий. Выносливость- это способность длительное время выполнить заданную работу. Гибкость- это способность выполнять упражнения с большой амплитуды. Быстрота- это проявляется в форме быстроты реакций и скорости движений. Ловкость- это способность быстро усваивать сложнокоординационные точки движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий.

8. Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Слагаемые ЗОЖ.

Современному человеку в условиях интенсивного развития науки и техники, помимо высокого уровня профессионального мастерства общеобразовательной и специальной подготовки, необходимо крепкое здоровье. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это жизнь в соответствии с законами природы и общества или жизни в соответствии с биологическими нормами. Оптимальный двигательный режим- это регулярные занятия

физической культурой и спортом и правильное распределение активного и пассивного отдыха. Личная гигиена включает в себя следующие слагаемые: правильное чередование умственного физического труда, занятия физической культурой, соблюдение режима дня, ухода за телом, одеждой, содержание в чистоте своего дома. Гигиена это наука о здоровье. Рациональное питание- одно из условий сохранения жизни и здоровья человека. Закаливание- это система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы. Основная цель закаливания повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов. Отказ от вредных привычек- необходимое условие ЗОЖ. Курение, алкоголь, наркомания, токсикомания оказывает пагубное влияние на здоровье и работоспособность. Вредные привычки замедляют рост и развитие, они оказывают тяжелое воздействие на все системы организма и в первую очередь на сердце.

9. Какие психологические черты личности формируются в процессе физического воспитания.

Под чертами личности понимаются такие, которые выражают во всем поведении человека, в его отношении к общественным явлениям к другим людям к труду. Одна из основных черт личности, которая формируется в процессе занятий физической культурой и спортом- самооценка человека и оценка поведения людей с точки зрения моральных правил и норм. Выражается это в понятиях добра и зла, чести и бесчестия, справедливости и несправедливости. Всё разнообразие психологических черт личности можно упорядочить и условно разделить на три группы.

1. Морально-волевые черты личности. Их формирование при занятиях физической культурой и спортом органически связано с физической, технической и тактической подготовкой учащихся и направленно на воспитание школьников в духе морали, целеустремленности, решительности, смелости, самостоятельности, воли к победе, терпимости, выдержки, трудолюбия, мужественности, активности.
2. Нравственные черты личности. Формирование данных черт связано непосредственно с общением. Они включают в себя коллективизм, дисциплинированность, справедливость, терпимость, требовательность к себе и другим, внимательность, вежливость, целенаправленность, дружбу, солидарность, оптимизм, благородство.
3. Эстетические черты личности. Формирование этих черт происходит в неразрывной связи с другими чертами характера. В процессе физического воспитания у школьников формируются чувство сопереживания, красоты человеческого общения. Эстетически воспитанный человек- это человек, который умеет находить, чувствовать и создавать, прекрасное, умеет видеть прекрасное вокруг себя: красоту движений, красоту человеческого тела, красоту единоборства соперничества. Все названные черты личности помогают успешно справляться с трудностями в учебе, спорте, труде.

10. Значение Олимпийских игр.

Олимпийские игры- крупнейшее соревнование планеты. Начало им было положено в Древней Греции (776г до н.э) В течении всего священного месяца, во время которого проходили игры, на территории Греции объявляется священный мир: войны прекращались, а вчерашние враги мирно состязались за право называться самым сильным, ловкими быстрыми унаследовав благородные традиции античных праздников, Олимпийские игры завоевали заслуженное признание во всем мире. Проведение игр имеет огромное международное значение.

Во-первых, это мир, сотрудничество, взаимопонимания народов всех континентов, стремление человечества к прогрессу и совершенству физическому и нравственному, этическому и эстетическому.

Во-вторых, это идеи гуманизма и дружбы между народами, идеи воспитания здоровой, гармонически развитой личности, идеи спортивного соперничества и воля к победе, идеи силы человеческого духа.

В-третьих, это всемирное олимпийское движение спортсменов и физкультурников, вершина мирового спорта, дающиеся достижения спортсменов, развитие современных видов спорта, показывающих могущества той или иной страны-участницы.

Проведение XXII Олимпийских игр в 1980г. в Москве имело громадное значение для нашей страны на мировом уровне. Это были признание силы и могущества нашей страны, огромный вклад в борьбу за мир и дружбу между народами, торжество взаимопомощи и взаимопонимание людей.

11. Что такое быстрота? Как развить это качество.

Физические качества развиваются в процессе занятий физической культурой и спортом. Формирование физических качеств у школьников сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и с развитием организма.

Во-первых, необходим комплексный подход, поскольку с развитием одного качества развиваются, но в меньшей степени, и другие.

Во-вторых, нужно учитывать возрастные особенности учащихся, так как существуют критические периоды, когда развитие качеств происходит замедленно.

В-третьих, необходимо постепенное увеличение нагрузок.

В-четвертых, настоящую пользу приносят лишь систематические, ежедневные занятия физической культурой и спортом.

Улучшить быстроту простой реакции можно путем многократного реагирования на разнообразные сигналы. При формировании быстроты различают два направления: целостное совершенствование быстроты; аналитическое совершенствование тех факторов, от которых зависит быстрота. Целостное совершенствование быстроты реализуют путем использования повторного выполнения упражнения на скорость. Аналитическое совершенствование быстроты. Для воспитания быстроты, скоростной силы и выносливости используют интервальный метод работы. Исключительно важное значение для воспитания быстроты имеет соревновательный метод. Наиболее благоприятным является возраст с 8-11 лет.

12. Дебют российских и советских спортсменов на Олимпийских играх.

Наша родина стояла у истоков олимпийского движения, а генерал А.Д. Бутовский в 1894г. был избран одним из членов международной олимпийский комитет. И тем ни менее Россия явно отставала в олимпийском развитии. Игры 3-х Олимпиад (1896, 1900, 1904гг.) прошли без участия российских спортсменов. Впервые наши спортсмены приняли участие на IV Олимпиаде в Лондоне в 1908г. и то всего лишь в составе 8 спортсменов. И вдруг... борцы Николай Орлов и Александр Петров совершенно сенсационно завоевывают серебряные медали. Тогда же Николай Панин- Коломенкин становится олимпийским чемпионом в фигурном катании на коньках, которое было включено в программу летних Олимпийских игр, спортивный мир понял: в олимпийское содружество вошла ещё одна спортивная держава. Советский союз принял активное участие в олимпийском движении после Второй мировой войны. В 1951г. в СССР был создан Олимпийский комитет. Вскоре его признал МОК. Так наша страна вновь стала полноправным членом олимпийской семьи. Наши спортсмены почти не имели опыта в таких крупных соревнованиях и тем не

меня в Хельсинки добились огромного успеха: были завоеваны 71 медаль – 22 золотых, 30 серебряных, 19 бронзовых. Впереди оказались лишь многолетние олимпийские лидеры спортсмены США, получившие 76 медалей. Больше всего золотых медалей (9) в сборной СССР завоевали гимнасты: Виктор Чукарин (многоборье, конь) Екатерина Калинин (опорный прыжок) мужская и женская сборная команды в многоборье. С тех пор олимпийцы СССР в течении почти 40 лет входили в число лидеров в олимпийском спорте. Дебют советских спортсменов на зимних Олимпийских играх состоялся в 1956г. в Италии в горном курорте. На VII зимних играх стартовали 820 участников из 32 стран. Советская команда выставила 53 участника во всех видах программы кроме бобслея и фигурного катания на коньках.

13. Что такое выносливость? Как развить это качество.

Физические качества развиваются в процессе занятий физической культурой и спортом. Формирование физических качеств у школьников сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и с развитием организма.

Во-первых, необходим комплексный подход, поскольку с развитием одного качества развиваются, но в меньшей степени и другие.

Во-вторых, нужно учитывать возрастные особенности учащихся, так как существуют критические периоды, когда развитие качеств происходит замедленно.

В-третьих, необходимо постепенное увеличение нагрузок.

В-четвертых, настоящую пользу приносят лишь систематические, ежедневные занятия физической культурой и спортом. При соблюдении этих физических качеств будут идти правильно с постепенным ростом результатов. Одним из пяти физических качеств является выносливость.

Выносливость- это способность длительное время выполнять заданную работу.

Существует три вида выносливости. Длительная(общая) выносливость- сопротивляемость организма утомлению на дистанции, для преодоления которой ученику требуется более 8 мин. Этот вид выносливости развивают преимущественно непрерывным методом, с большим объемом работы. Средняя(специальная) выносливость- сопротивляемость организма утомлению на дистанции, для преодоления которой ученику нужно от 2 до 8 мин. Этот вид выносливости развивают преимущественно непрерывным методом с большим объемом работы и средней интенсивностью, а так же интервальным методом с низким объемом работы и высокой интенсивностью. Кратковременная(специальная) выносливость- сопротивляемость организма утомлению на дистанции, для преодоления которой ученику требуется от 45 сек до 3 мин. Этот вид выносливости развивается преимущественно интервальным методом с низким объемом и высокой интенсивностью.

14. Закаливание организма и его значение для человека.

Закаливание есть постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Воздух, солнечный свет, вода- могущественные факторы жизни, от которых зависит существование человека. Закаленный человек значительно легче переносит холод, жару, движения воздуха, у него гораздо выше работоспособность. Закаливание повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, вызванным охлаждением. Сущность закаливания состоит в том, что влиянием регулярного и постепенного изменения температурных раздражителей и других факторов внешней среды, какими являются лучи солнца, воздушные волны, водные процедуры и т.д., происходит привыкание к ним, т.е. организм человека постепенно приспосабливается, легко перенося резкие охлаждения или перегревания без каких-либо отклонений в состоянии здоровья.

Разнообразие средств. При закаливании необходимо использовать холодные и тепловые процедуры различной интенсивности, используя для этих целей воздух, солнце и воду.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ. Лучи солнца убивают бактерии, вызывающие ряд заболеваний, и являются важным источником здоровья человека. Лучистая энергия солнца вызывает в тканях ряд сложных биологических явлений, которые активизируют и стимулируют жизненные процессы в организме. Приступать к приему солнечных ванн нужно спустя 2-2,5 часа после еды. Вначале продолжительности солнечных ванн не должна превышать 5-7 мин, затем нужно ежедневно увеличивать её на 3-4 мин, доведя до 30 мин. После приема солнечных ванн очень полезное действие оказывает купание.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ. Закаливание воздухом проводится путём воздушных и световоздушных ванн, при которых тело обнажают частично или полностью. Различают следующие виды воздушных ванн: холодные- +6 – 14*, прохладные- +15 – 20*, безразличные- +21 – 24* , теплые- +25 – 36* , горячие- свыше +30. Начинать закаливание следует при температуре не ниже +20* , затем постепенно переходить к более низким температурам.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ. Мощное средство закаливания- вода. Она оказывает по сравнению с воздухом более сильное влияние на организм. Её закаливающими свойствами являются теплопроводность, теплоёмкость, механическое и химическое воздействие. По температуре водные процедуры делят на холодные- до +19* , прохладные- +20 – 32* , безразличные- +33 – 35* , теплые- +36 – 40* , горячие- +40* . Закаливание водой применяют при температуре воды не ниже- +20* . Продолжительность первого пребывания в воде- 5мин, с дальнейшим увеличением до 20мин.

15. Что такое гибкость? Как развить это качество.

Физические качества развиваются в процессе занятий физической культурой и спортом. Формирование физических качеств у школьников сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и с развитием организма.

Во-первых, необходим комплексный подход, поскольку с развитием одного качества развиваются, но в меньшей степени, и другие.

Во-вторых, нужно учитывать возрастные особенности учащихся, так как существуют критические периоды, когда развитие качеств происходит замедленно.

В-третьих, необходимо постепенное увеличение нагрузок.

В-четвертых, настоящую пользу приносят лишь систематические, ежедневные занятия физической культурой и спортом. При соблюдении этих физических качеств будут идти правильно с постепенным ростом результатов. Одним из пяти физических качеств является гибкость. Гибкость- это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов и может быть активной или пассивной. Активное движение выполняется за счет силы сокращенных мышц, участвующих в данном движении. При работе по развитию гибкости используют маховые пружинящие движения статические упражнения. При выполнении таких упражнений всегда нужно ставить конкретные задания: достичь до определенного предмета коснуться поверхности и т.д. Выполнять упражнения на гибкость следует ежедневно после хорошей разминки до появления пота. Развивая гибкость, важно правильно дозировать нагрузки, помня, что предельная амплитуда движений достигается не сразу. Предельно возможную амплитуду движений в суставах можно достичь за 6-8 месяцев систематических занятий.

16. Витамины, их роль в организме человека.

Значение витаминов для организма человека в настоящее время хорошо известно. Они повышают сопротивляемость болезнетворным микробам, улучшают работоспособность, способствуют нормальному протеканию обменных процессов в организме. Важное

значение для человека имеют витамины групп. А, В, С, Д, Р, К, РР, Е и другие Витамины, А необходим для полноценного развития и роста организма и для нормального зрения. При недостатке его в пище возникают заболевания глаз, а так же болезни зубов, желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей. В организме человека он образуется также из вещества называемого каротином, источником которого являются овощи, фрукты.

Витамин В необходим для деятельности центральной и периферической нервной системы. Нехватка его в питании вызывает быструю утомляемость, особенно при умственной работе: появляются боли в конечностях, в частности мышцах ног, одышка. Более всего витаминов В содержатся в ржаном и пшеничном хлебе, горохе, фасоли, капусте, моркови, картофеле, мясе. Витамин В- рибофлавин, участвуют в процессах регенерации в составлении органов и тканей в частности, при заживлении ран и язв. Большое содержание его находится в дрожжах и цельных зернах злаков, и в мясе, печени, яичном желтке, молоке, овощах. Витамин С- аскорбиновая кислота каткая при усиленной мышечной деятельности способствует увеличению выносливости. Он повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует быстрому заживлению ран, срастанию костей. Наиболее богатыми витамином С, являются овощи, фрукты, ягоды. Особенно много его в черной смородине, шиповнике, лимонах, апельсинах, антоновских яблоках, землянике, крыжовнике. Витамин РР- никотиновая кислота, предупреждает заболевания кожи, центральной нервной системы. Витамин содержится в пшенице, гречихе, грибах, мясе, печени, почках. Витамин К участвует в белковом веществе- протромбина, необходимого для свертывания крови. При недостатке или отсутствии витамина К могут появиться кровоизлиянии, плохо останавливается кровотечение, малокровие. Находится в капусте, крапиве, шпинате.

17. Что такое сила? Как развить это качество.

Физические качества развиваются в процессе занятий физической культурой и спортом. Формирование физических качеств у школьников сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и с развитием организма.

Во первых, необходим комплексный подход, поскольку с развитием одного качества развиваются, но в меньшей степени, и другие.

Во вторых, нужно учитывать возрастные особенности учащихся, так как существуют критические периоды, когда развитие качеств происходит замедленно.

В третьих, необходимо постепенное увеличение нагрузок.

В четвертых, настоящую пользу приносят лишь систематические, ежедневные занятия физической культурой и спортом. При соблюдении этих физических качеств будут идти правильно с постепенным ростом результатов. Одним из пяти физических качеств является сила. Сила- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Физическая подготовка учащихся начинается с силовой подготовки по двум причинам: наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения; сила лежит в основе проявления других физических качеств. Чтобы развивать силу, требуется большое трудолюбие, огромная сила воли и регулярные занятия. Самый эффективный метод развития силы повторно-серийный, т.е. учащийся повторяет одно и то же упражнение с одним и тем же весом несколько раз. Например, 5 повторений количество выполнения в каждом подходе- 10 раз. Развивая силовые качества, надо учитывать возрастные особенности учащихся, и работу с большими отягощениями желателно начинать не ранее, чем с VII класса. Наиболее темпы прироста силы начинаются с 13-15 лет.

18. Олимпийская символика и Олимпийская хартия.

Олимпийский символ состоит из пяти олимпийских колец. Кольца расположены согласно установленной цветовой гамме: голубое, желтое, черное, зеленое, красное. Голубое, черное, красные кольца расположены наверху, желтое и зеленое- внизу. Вся фигура представляет собой правильную трапецию. Олимпийские кольца символизируют союз пяти континентов и единение спортсменов всего мира на Олимпийских играх.

Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище. В его центре расположен олимпийский символ в пяти цветах. Художественное оформление разработано Пьером де Кубертенем, который подарил флаг МОК в 1914г. на олимпийском конгрессе в Париже. Олимпийской эмблемой является композиция, утверждаемая в МОК в которой олимпийские кольца связаны с другим отличительным знаком. Различают олимпийскую эмблему МОК и эмблемы национальных олимпийских комитетов. Первый раздел посвящен основным принципам олимпийского движения. Хартия подчеркивает, что честь проведения Игр предоставляется городу, а не стране. Однако ответственность за проведение Олимпиады несет Национальный олимпийский комитет страны, где расположен город- столица Игр. Во втором разделе Хартии говорится о Международном олимпийском комитете. Это сложная и серьезная организация. Она состоит во главе всего олимпийского движения. Третий раздел рассказывает о международных спортивных федерациях, их работе, об их связях с МОК. Четвертый раздел посвящен национальным олимпийским комитетам тем, кто ведает всю олимпийскую работу в своих странах. Пятый раздел- о самих олимпийских играх, какие спортсмены могут быть допущены к играм, какие требования к ним предъявляются. Сейчас игры приносят немалые доходы. В хартии сказано: заработанные деньги должны идти только на развитие олимпийского движения, иными словами, только на благо людей.

19. Что такое ловкость? Как развить это качество.

Физические качества развиваются в процессе занятий физической культурой и спортом. Формирование физических качеств у школьников сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и с развитием организма.

Во первых, необходим комплексный подход, поскольку с развитием одного качества развиваются , но в меньшей степени, и другие.

Во вторых, нужно учитывать возрастные особенности учащихся, так как существуют критические периоды, когда развитие качеств происходит замедленно.

В-третьих, необходимо постепенное увеличение нагрузок.

В-четвертых, настоящую пользу приносят лишь систематические, ежедневные занятия физической культурой и спортом. При соблюдении этих физических качеств будут идти правильно с постепенным ростом результатов. Одним из пяти физических качеств является ловкость.

Ловкость- это способность быстро усваивать сложнокоординированные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий. Воспитывая ловкость необходимо соблюдать следующие правила: упражнения на ловкость выполняются очень быстро; не выполнять новые упражнения на фоне усталости; не разучивать сразу несколько новых упражнений; выполнять упражнения «на ловкость» после упражнений «на гибкость» : заботиться о разнообразии упражнений; разучивать упражнения, подходящие для выбранного вида спорта. Наиболее благоприятные условия для развития и воспитания ловкости создаются дошкольном и младшем школьном возрасте.

20. Гигиена питания. Гигиена- это профилактика заболеваний и здоровья человека.

Осуществляя разнообразные виды деятельности, необходимо соблюдать гигиенические

требования. Выполняя физическую работу, занимаясь умственным трудом, отдыхая, питаясь, играя, нельзя нарушать принципы гигиены. Нарушение влечет за собой болезни. Гигиена питания направлена на укрепление и развитие организма, правильную работу внутренних органов и систем организма; воспитывает культуру питания, т.е. питание в соответствии с режимом дня, количеством и качеством пищи.

К гигиене питания относятся: регулярность приёма пищи(график приему пищи может быть скользящим, три-четыре раза в день) ; соблюдение гигиенических процедур: мытье рук до и после принятия пищи, полоскание ротовой полости, наличие чистой посуды и места для приема пищи; качественные и чистые продукты питания, правильно приготовленная пища, разнообразие продуктов питания, соответствие калорийности продуктов по расходу энергии человека.

21. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи на уроке физической культуры и самостоятельных занятиях.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. Профилактика детского травматизма- одна из важнейших задач современного общества. Рост детского травматизма специалисты объясняют быстрой индустриализацией, отставанием социальной инфраструктуры. Во первых, необходимо соблюдать правила по эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадках и стадионов, нестандартного оборудования. 1. Стены спортивных и тренажерных залов не должны иметь выступов. 2. Батареи должны закрыты специальными панелями, осветительные приборы закрыты решетками, окна загорожены сетками. 3. Полы должны быть без щелей, застрогов, иметь ровную и нескользкую поверхность. 4. Пришкольные площадки должны иметь ровную поверхность, очищенную от посторонних предметов. 5. Беговые дорожки не должны иметь бугров, впадин, трещин и скользкого грунта. 6. Беговые дорожки должны иметь продолжение после финиша. 7. Прыжковые ямы должны быть заполнены просеянным песком на глубину до 50см. 8. Бортики обрамляющие прыжковую дорожку должны быть резиновыми. 9. Гимнастические снаряды должны быть надежно прикреплены к полу и стенам и стоять на достаточном расстоянии друг от друга. 10. Под каждым снарядом должно лежать необходимое количество гимнастических матов. 11. Гимнастические маты должны быть уложены с плотной стыковкой.

Во вторых, на уроках физической культуры необходимо соблюдать следующие основные правила по технике безопасности.

1. Не нарушать определенную учителем организацию уроков.
2. Быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений.
3. Не забегать на соседнюю дорожку не финишировать прыжком.
4. При групповом старте не толкаться, не наступать на пятки соперников.
5. Метать мяч, гранат в определенном учителем секторе и по команде.
6. Не выполнять сложные упражнения на гимнастических снарядах без страховки и помощи.
7. Не выполнять опорный прыжок без страховки учителем.
8. Не приземляйтесь на соединения матов.
9. Не бить по мячу кулаком.
10. Не играть на скользком полу.
11. Избегать столкновений.
12. Прекращать игру, если на поле лишние мячи.
13. Уступать лыжню при обгоне.
14. Следить за признаками обморожений.
15. Не прыгать с трамплинов.

16. Не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями.

17. Не спускаться на лыжах в перекрестном направлении и не останавливаться у подножья горы.

18. Переходить улицу только на перекрестке на зеленый свет.

Чтобы травматизма было меньше на уроках физкультуры, следует проводить технику безопасности перед каждой темой.

ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. Каждый человек должен уметь оказать первую помощь. Первая помощь оказанная сразу до прихода врача сокращает сроки заживления, предохраняет от осложнений. Во первых оказывается помощь перевязка раны, остановка кровотечения и т.д. а во вторых человеку делают удобное положение тела, дают таблетку, чаю и т.д.

Кровотечение - следует уметь накладывать повязки на раны круговые, спиральные, крестообразные, восьмиобразные и т.д. При артериальном кровотечении из раны, нужно быстро зажать пальцами кровоточащую артерию выше ранения т.е. ближе к сердцу, а затем наложить жгут. Жгут накладывают только на конечности, не более чем- 1-1.5 часа так как конечность ниже перетянутого места может омертветь. Чтобы остановить венозное кровотечение, надо высоко поднять пострадавшую ногу или руку, а затем положить на рану давящую повязку.

Растяжение связок - полный покой, повыше положить пострадавшую конечность, делать холодные примочки наложить тугую повязку.

22. Олимпийские игры современности.

Под влиянием научных исследований и раскопок археологов в Олимпии в первой половине XIX века идея проведения Олимпиад начинает активно будоражить умы человечества. В 1830г. в Швейцарии проходили показательные выступления гимнастов и коньков под названием «олимпийские игры». Греческий король Оттон 1 олимпийским указом с 1859г. возобновил олимпиаду. Однако точка отчета современного олимпийского летоисчисления появилась на календаре мировой культуры только в 1894г. Возрождению этого великолепного культурного праздника человечества во многом обязано легендарному французскому общественному деятелю Пьеру де Кубертену. Пьеру де Кубертену посвятил свою жизнь проблемами образования и физического воспитания молодежи. В 1883г. он выступил с предложением о регулярном проведении всемирных спортивных состязаний- Олимпийских игр и приложил много усилий для воплощения в жизнь этого проекта. Учредительный конгресс состоялся в Париже 16 июня 1894г. в Сорбонском университете. В нем приняли участие представители 12 стран. Делегаты единогласно присягнули на верность принципу любительства, создали международный олимпийский комитет, одним из первых членов- учредителей МОК был генерал А.Д. Бутовский (Россия). Приняли решение: начиная с 1896г. один раз в четыре года проводить большие игры на которые будут приглашаться все цивилизованные народы. Утвердили Хартию МОК- основной документ, свод правил. Повторяя античный церемониал, на голову чемпиона возлагали лавровый венок, ему вручались оливковая ветвь, срезанная в священной роще Алтая, медаль и диплом. С игр Олимпиады установилась традиция исполнения национальных гимнов и поднятия государственных флагов в честь победителей. Спортсмены России несмотря на огромное желание, не смогли собрать необходимые средства и приехать на первую Олимпиаду.

23. Механизм терморегуляции.

Регуляция температуры заключается в согласовании процессов теплопродукции (химическая терморегуляция) и теплоотдачи (физическая терморегуляция).

Процессы теплопродукции. Во всех органах вследствие процессов обмена веществ происходит теплопродукция. Поэтому кровь, которая оттекает от органов, как правило, имеет более высокую температуру, чем та, притекающей. Но роль различных органов в теплопродукции разная. В состоянии покоя на печень приходится около 20% общей теплопродукции, на другие внутренние органы - 56%, на скелетные мышцы - 20%, при физической нагрузке на скелетные мышцы - до 90%, на внутренние органы - только 8%. Таким образом, мощным резервным источником теплопродукции является мышцы при их сокращении. Изменение активности их метаболизма при локомоциях - основной механизм теплопродукции. Среди различных локомоций можно выделить несколько этапов участия мышц в теплопродукции.

1. Терморегуляционный тонус. При этом мышцы не сокращаются. Повышаются только их тонус и метаболизм. Этот тонус возникает вообще в мышцах шеи, туловища и конечностей. Вследствие этого теплопродукция повышается на 50-100%.
2. Дрожь возникает неосознанно и заключается в периодической активности высокопороговых двигательных единиц на фоне терморегуляционного тонуса. При дрожании вся энергия направлена лишь на увеличение теплообразования, в то время как при обычных локомоциях часть энергии расходуется на перемещение соответствующей конечности, а часть - на термогенез. При дрожании теплопродукция повышается в 2-3 раза. Дрожь начинается часто с мышц шеи, лица. Это объясняется тем, что прежде всего должен повыситься температура крови, которая течет к головному мозгу.
3. Произвольные сокращения заключаются в сознательном повышении сокращения мышц. Это наблюдается в условиях низкой внешней температуры, когда первых двух этапов не достаточно. При произвольных сокращениях теплопродукция может увеличиться в 10-20 раз.

24. Туризм и его значение для здоровья человека.

В наш технический век появилась гиподинамия — нарушение функций организма из-за недостаточности движения. При наличии транспорта, особенно в городе, многие лишают себя возможности ходить. Не надо носить воду — есть водопровод, не надо заготавливать дрова — газовая или электрическая плита решит эту проблему. По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, школьные уроки физкультуры — дважды в неделю по 45 мин — дают лишь 11% двигательной деятельности, необходимой для развития растущего детского организма. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечнососудистую систему. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность. Многие видные деятели науки и культуры связывают свой отдых с туризмом.

25. Пагубность вредных привычек и их профилактика.

Курение

Никотин является ядом — это ни для кого не секрет. Активно курящий или пьющий человек живет где-то на 10-25 лет меньше, чем тот человек, который не употребляет эти виды ядов.

Перечислим факторы, которые говорят о вредном влиянии курения на организм человека:

1. курящий человек в 4 раза больше болеет, чем некурящий;
2. постоянное курение забирает у человека 6 - 15 лет жизни;
3. курение является отправной точкой для таких распространенных заболеваний как: инфаркт миокарда, язва желудка и кишечника, рак лёгких, спазмы сосудов в конечностях с отмиранием последних;
4. курение у мужчины способствует развитию импотенции;
5. курение портит цвет и состояние кожи лица.

Алкоголизм

Ещё одна вредная привычка - алкоголь. С питьём ситуация похожа на курение. При приеме спиртного на весь организм оказывается под разрушительным воздействием, приводящим к многочисленным серьезным заболеваниям. В основном действие алкоголя направлено на головной мозг, точнее на его кору, а значит на репродуктивную систему человека.

Человек принимая небольшую дозу алкоголя, может потерять самоконтроль, чувство такта, от чего позже бывает стыдно и досадно. Здоровье и алкоголь - абсолютно несовместимые вещи, несмотря на то, что пьющий часто испытывает прилив сил и бодрость. Помните, все это лишь временная иллюзия.

Стоит ли говорить о том, что происходит с человеком в момент самой выпивки или похмелья. Ведь, наверняка, всем знакома головная боль с утра, которая появляется вследствие того, что отмирают клетки мозга.

Также всем пьющим знаком «сушняк», который вызывается тем, что организм «бросает» все избытки воды на то, чтобы удалить погибшие клетки мозга, не допуская их загнивания и разложения.

Наркомания

К нашему большому сожалению в России эта привычка день ото дня становится очень распространённой. Хотя все и знают, что от наркомании полностью разрушается нервная система, развивается эгоцентризм, злобность, приступы агрессивности, вызывается снижение памяти, появляется тугоподвижность мышления и слабоумие, тем не менее пробуют белый порошок или травки... И потом, кроме перечисленного, сталкиваются с расстройством в координации движений, невритами, язвой различной локализации, признаками анемии. У матерей, принимающих наркотики, рождаются дети с отклонениями психической и соматической направленности.

26. Режим дня обучающегося.

Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности обучающихся, посещающих группы продленного дня, необходима рациональная организация режима дня, начиная с момента прихода в общеобразовательное учреждение, и широкое проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий.

Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно полезный труд на участке общеобразовательного учреждения, если он предусмотрен образовательной программой), а после самоподготовки — участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и другие мероприятия).

В режиме дня должны обязательно предусматриваться: питание, прогулка, дневной сон для обучающихся I классов и ослабленных обучающихся II—III классов, самоподготовка,

общественно полезный труд, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

27. Понятие о самостоятельной деятельности на уроке физической культуры и вне его.

Самостоятельная работа не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания учащихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей. Ребенок, в первый раз переступающий порог школы, не может еще самостоятельно ставить цель своей деятельности, не в силах еще планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью. В процессе обучения он должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справиться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач. Объектом изучения является самостоятельная деятельность школьника, а предметом – условия ее реализации. Актуальность этой проблемы бесспорна, т.к. знания, умения, убеждения, духовность нельзя передать от преподавателя к учащемуся, прибегая только к словам. Этот процесс включает в себя знакомство, восприятие, самостоятельную переработку, осознание и принятие этих умений и понятий. И, пожалуй, главной функцией самостоятельной работы является формирование высококультурной личности, т.к. только в самостоятельной интеллектуальной и духовной деятельности развивается человек.

28. Профилактика ожирения.

1. Наиболее успешное лечение ожирения – его предупреждение. Без родительской помощи, без активного участия родителей в раннем выявлении не только больных ожирением, но и детей, которые имеют отягощенную семейную наследственность по ожирению, бороться с ожирением и предупредить его очень трудно. Будет продолжаться рост ожирения, а значит, заболеваний сердца, сосудов и т. п.
2. Родители тучных детей, в семьях которых имеется значительное число больных ожирением близких родственников, должны помнить о необходимости раннего диспансерного наблюдения детей и советоваться с врачом в отношении питания ребенка, режима и т. д.
3. Дети, рожденные массой тела более 4-х кг, как правило, в дальнейшем склонны к развитию ожирения, а некоторые из них – в более или менее ранние сроки к заболеванию сахарным диабетом.
4. Ожирение является преддиабетическим состоянием.
5. Не перекармливать детей, особенно в возрасте до 1 года. Постоянное механическое растяжение желудка большим, чем это требуется в норме объемом пищи, вызывает образование и закрепление «рефлекса повышенного аппетита», который является одним из факторов в развитии и прогрессировании ожирения.
6. Избегать одностороннего углеводистого вскармливания детей.
7. При появлении у ребенка вирусного, инфекционного заболевания необходимо обратиться к врачу. Инфекционные заболевания часто осложняются поражением тех отделов мозга, которые регулируют обмен веществ.
8. Не давать детям препараты, которые обладают сильным побочным действием на обмен веществ.
9. Необходимо не только правильное питание, но и охранительный режим от неблагоприятных внешних влияний, которые способны проявить наследственные обменные дефекты. Ребенок должен быть закаленным, чтобы как можно легче переносить

заболевания, чтобы чрезвычайные обстоятельства любого заболевания для организма не явились бы внезапными, вызывая срыв его защитно-приспособительской реакции.

10. Необходимо соблюдать все рекомендации врача относительно режима питания и распорядка дня.

11. Необходимо научить ребенка правильно принимать пищу (медленный темп еды) и стараться выработать правильное по времени распределение калорийности пищи в течение суток.

29. Влияние утренней гигиенической гимнастики на организм.

Дело в том, что во время сна кровь в нашем организме циркулирует медленнее, чем во время бодрствования, биение сердца становится медленнее и кровь густеет. Нервная система, как и весь организм, тоже отдыхает и, после пробуждения в организме человека продолжает действовать тормозной процесс, снижена физическая и умственная работоспособность, скорость реакции, чувствительность. Причём состояние нормализации организма может продолжаться довольно долго, около двух-трёх часов. Но, как это, ни прискорбно, многие из нас не могут себе позволить лечь обратно в постель и дать организму спокойно перейти в состояние бодрствования. Приходится полусонными добираться до работы или учёбы, всю дорогу клевать носом и безуспешно пытаться сконцентрироваться. «Поднять подняли, а разбудить забыли», – шутим мы, глядя друг на друга в начале рабочего дня. Зато благодаря утренней зарядке, которая может проходить всего 10-15 минут, происходит полная нормализация организма, сон уходит. А при регулярных занятиях зарядкой, хотя бы пять дней в неделю, у организма человека повышается общий тонус, замедляются процессы старения, так же нормализуется обмен веществ, а значит, снижается и риск ожирения. Вы будете существенно экономить на лекарствах, если будете ежедневно уделять 15 минут утренней зарядке. Благодаря ей, усиливаются защитные процессы организма, укрепляется иммунитет, простуды беспокоят гораздо реже. Приобщаться к здоровому образу жизни, выполняя упражнения по утрам полезно абсолютно всем, ваше собственное здоровье вас за это и поблагодарит. Первое, что должен знать человек, который только начинает заниматься утренней зарядкой – это то, что в это время ни в коем случае нельзя проводить комплекс серьезных упражнений. После пробуждения наш организм не расположен к тяжёлым нагрузкам, да и главная задача утренней зарядки – это не накачивание мышц и повышение спортивной формы. Это мы оставим для тех, кто серьезно увлечен спортом, занимаются по специальным программам и получают спортивное питание. Наша задача – победить собственную лень, приобщиться к спорту, привести организм к нормальной работоспособности и получить бодрый энергетический заряд на весь день. По мнению профессиональных инструкторов по фитнесу, готовиться к утренней зарядке нужно с вечера. Например, ложась спать, попробуйте представить, каким хорошим будет ваше пробуждение, как вы вовремя поднимаетесь, открываете шторы, и в окна начнёт светить яркое солнышко. Вы включаете любимую музыку, неторопливо умываетесь, а затем проводите серию упражнений. А потом с положительным зарядом энергии и улыбкой отправляетесь по своим делам. Именно благодаря таким мыслям, мозг, запрограммированный на действие ещё вечером, подтолкнёт вас утром к их выполнению.

30. Профилактика плоскостопия.

Для профилактики плоскостопия людям, профессия которых связана с постоянным стоянием, рекомендуется ставить стопы параллельно и время от времени отдыхать, перемещая центр тяжести на внешний край стопы. Также полезно после рабочего дня массировать стопы, растирая их. Для массажа стопы можно использовать босые

прогулки по траве, песку или гравию. В домашних условиях можно воспользоваться специальным массажным ковриком.

А остальным людям достаточно лишь рационально подбирать обувь и прислушиваться к ощущениям своих стоп. Откажитесь от обуви, которая жмет, натирает или просто доставляет какой-либо дискомфорт.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.

Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

«Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.

Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.

Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.

Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.

Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Упражнения при плоскостопии - профилактическая мера, позволяющая сохранить ваши стопы здоровыми и уменьшить риск заболевания плоскостопием

31. Виды спорта в программе физического воспитания обучающихся СПО.

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу примерной программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Примерная программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

32. Гиподинамия - что это такое?

То, что двигательная активность совершенствует физические способности общеизвестно. Не менее известно, что научно-технический прогресс ведет к уменьшению доли физического труда, а следовательно - к снижению доли двигательной деятельности гиподинамия приводит к таким негативным последствиям происходят ослабление мышц нарушается слаженность в работе мышечного аппарата и внутренних органов: появляется апатия, забывчивость, расстраиваются сон и аппетит резко падает мышечная сила, нарушается координация, движения ухудшаются физико-химические свойства белков входящих в состав мышечной ткани, что приводит к дряблости мышц; уменьшается содержание кальция в кости ткани. Предупреждение гиподинамии. Чтобы предотвратить заболевания связанные с гиподинамией надо соблюдать рациональный двигательный режим. Экспериментальным путем ученые доказали что двигательная активность учащихся должна составлять 1-2 часа в день. Основа обязательных занятий- уроки физической культуры, внеурочные спортивные и подвижные игры, плавание, катание на коньках, лыжах, танцы и т.д. При недостаточном двигательном режиме повышается устойчивость организма к заболеваниям охлаждения перегреваниям, перегрузкам. Физическое развитие в этом случае носит гармонический характер и соответствует средневозрастным нормам.

33. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить.

Обычно выделяют пять видов физических качеств: быстроту, силу, выносливость, гибкость и ловкость. В процессе биологического созревания организма человека наблюдаются периоды особенно интенсивных качественных и количественных изменений

его органов и структур, которые получили название сенситивных или критических (наиболее благоприятных) периодов развития. Эти периоды развития двигательной функции у детей школьного возраста приходятся: в силе – на 9–10, 12–13, 14–15 лет, а в быстроте на 9–10, 11–15 лет.

Чтобы судить о различиях между скоростными и силовыми качествами человека, рассмотрим их подробнее.

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий называется силой. Силовые возможности человека оценивают двумя способами. Первый способ основан на использовании специальных измерительных приборов – динамометров. Второй заключается в выполнении специальных контрольных заданий на силу: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания со штангой и т.д.

Для развития силы надо правильно подбирать величины дополнительного отягощения (сопротивления). Его рассчитывают в зависимости от конкретных задач силовой тренировки. Вначале определяют максимальные силовые возможности, а затем в соответствии с конкретной задачей определяют вес дополнительного отягощения.

Величины таких отягощений выражаются в процентах к максимальным показателям силы занимающихся.

Выполнение упражнений с индивидуально дозированной нагрузкой позволяет даже самым слабым занимающимся наглядно видеть реальные успехи. На начальном этапе силовой тренировки рекомендуется использовать метод неопредельных отягощений. По мере повышения тренированности должен преобладать метод максимальных отягощений. Способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называется быстротой.

Быстрота проявляется через скоростные способности, которые выражаются в элементарных и комплексных формах. К элементарным формам относятся быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Комплексные формы проявляются во всех спортивных движениях. Это быстрота бега, движений боксера, волейболиста, фехтовальщика, футболиста и т.д.

В процессе занятий необходимо развивать все формы проявления быстроты. Так, для совершенствования времени реакции можно использовать подвижные игры с внезапной остановкой, бег из различных исходных положений по внезапному сигналу; менять длительность пауз между предварительной и исполнительной командами при выполнении стартов из различных исходных положений.

Для поддержания высокого темпа движений большое значение имеет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы, для чего используется повторное выполнение движений с возможно большей частотой, без излишнего напряжения. Чтобы выполнить эти движения технически правильно, надо предварительно хорошо их разучить. Выполнять упражнения, развивающие быстроту, можно не более 6–10 сек. Отдых после выполнения упражнений – 20–25 сек. Большое количество повторений надо делить на серии. Отдых между сериями должен составлять 2–3 мин.

Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются скоростно-силовыми

34. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (как это делаете Вы).

Влияние солнечного света на организм многообразно: улучшается обмен веществ, снижается артериальное давление, углубляется дыхание, усиливается потоотделение, увеличивается количество красных кровяных шариков и гемоглобина, повышается поглощение кислорода и выделение углекислоты. При этом появляется чувство бодрости

и увеличивается работоспособность. Все это может произойти при одном обязательном условии — правильном пользовании солнечными лучами. Неумелое и неумеренное использование солнечной энергии приносит вред организму, приводит к тяжелым заболеваниям нервной системы, внутренних органов, ожогам кожи. При солнечных ваннах надо строго соблюдать ряд правил. Принимать солнечные ванны спустя 2—2,5 ч после еды. Вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 5—6 мин, затем допустимо прибавлять с каждым днем 3—4 мин, доводя длительность процедуры до 30 мин. Принимая солнечные ванны, нужно лежать определенное время на спине, затем на одном боку, на другом и, наконец, на животе. Находиться с непокрытой головой на солнце категорически запрещается. При первых признаках недомогания, выражающихся в плохом самочувствии, головной боли, тошноте, сердцебиении и др., надо немедленно прекратить пребывание на солнце. Наиболее подходящее время для приема солнечных ванн — 9—12 ч утра в южных районах России и 10—13 ч в средней полосе.

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

Вода — прекрасное средство закаливания, дающее быстрый результат. Во время купания в море, приема душа, при обливании оказывает механическое действие. Вода также обладает способностью растворять в себе минеральные соли и газы. Закаливающее влияние воды начинается с кожи. Через нервный аппарат, заложенный в коже, вода оказывает влияние на всю нервную систему, а через нее на организм в целом, воздействуя при этом на различные процессы, совершающиеся в клетках и тканях.

35. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы. Перед занятиями по лыжной подготовке или конькобежному спорту при морозе ниже 10° или сильном ветре наденьте трусы или плавки, при их отсутствии заложите в брюки сложенную треугольником бумагу; девушкам необходимо надеть бюстгальтеры или закрыть область груди бумагой; наденьте шерстяные носки или оберните ступни ног бумагой; уши закройте наушниками, на руки обязательно наденьте варежки (перчатки).

Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.

Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, ослабьте лыжные крепления, расшнуруйте ботинки и, получив разрешение преподавателя, направляйтесь на базу.

Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите инструктора-преподавателя, судейскую коллегию (лично, через контролера или товарища).

Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.

При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.

При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути предупредите преподавателя и после его разрешения двигайтесь к лыжной базе или ближайшему населенному пункту.

Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.

Подбирайте по размеру ноги обувь и следите, чтобы она была сухая.

Надевайте сухие носки, пальцы ног (при сильном морозе) обертывайте газетной бумагой.

Систематически точите коньки и следите за прочным креплением их к ботинкам.

Не катайтесь без перчаток (варежек).

На катках общего пользования во избежание столкновений катайтесь только против часовой стрелки, не находитесь на льду без коньков.

При сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.

36. Какие признаки различной степени утомления Вы знаете и что делать при их проявлении.

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

Значительное утомление (переутомление I степени). Одышка. Значительное покраснение кожи. Большая потливость. Жалобы на усталость, боль в мышцах и суставах. При выполнении упражнений некоторое нарушение координации. Восстановление дыхания и частоты пульса происходит замедленно.

Резкое переутомление (переутомление II степени). Нарушение координации движений. Жалобы на боль в мышцах, головная боль, иногда тошнота и рвота. Поверхностное дыхание через рот. Резкое покраснение или побледнение кожи. Подавленное состояние. Чтобы не устать, необходимы правильная дозировка нагрузок, чередование упражнений, связанных с напряжением и расслаблением, благоприятный эмоциональный фон. Понятие «утомление» тесно связано с понятием «выносливость». Главным условием развития выносливости является работа до утомления. Если человек всегда прекращает занятия физическими упражнениями еще до того, как возникло утомление, то он выносливым не станет. Поэтому небольшое утомление допустимо и необходимо. В случаях переутомления I или II степени надо обратиться к учителю или врачу.

37. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2-3 минуты), упражнение типа "потягивание" с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре

лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, для мужчин 2 - 3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-36 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

38. Техника безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу (на выбор).

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

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

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

Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

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

.-не только соревновательные, но и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

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

- занятия по волейболу должны проводиться на сухой площадке (в зале - на сухом полу) стандартных размеров под руководством судьи, учителя физической культуры или инструктора;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме. При температуре ниже + 10° С занятия проводятся в спортивных костюмах;
- при разучивании нападающего удара предварительно необходимо провести специальную разминку, а в процессе выполнения задания следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу;
- перед отработкой защитных действий необходимо научиться технике всех способов падения и приземления;
- перед изучением техники приёма и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо проделать несколько разминочных упражнений, обратив особое внимание на

мускулатуру пальцев. Перед игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов;

- в процессе игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.);
- в процессе отработки приёмов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

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

Рекомендации по профилактике травматизма следующие.

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

39. Значение правильной осанки в жизнедеятельности организма, Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).

Неправильная осанка нарушает положение внутренних органов грудной и брюшной полости (со снижением их функции) и способствует раннему появлению остеохондроза. У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичны связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. У таких детей очень высока степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках в длину, высоту, выполнении упражнений на спортивных снарядах, занятиях борьбой и другими контактными видами спорта. Школьникам с выраженным нарушением осанки не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник. Специально подобранные физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием в физиологически неудобных положениях). Нагрузки, связанные с сидением, рекомендуется чередовать с интенсивными физкультурминутками: специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей. Продолжительность выполнения упражнений 1—3 мин. Детям с нарушением осанки следует спать на ровной и жесткой

постели на спине или на животе. Отдыхать в течение дня (особенно после физической нагрузки) необходимо лежа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительной нагрузки на позвоночник. Очень полезно для коррекции нарушений осанки оздоровительное плавание стилем брасс на спине.

40. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.

Общая физическая подготовка способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости), содействует накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке обеспечивают длительное сохранение физической и умственной работоспособности, создают условия для высокопроизводительного труда.

Самостоятельная подготовка школьников осуществляется в процессе внеклассной и внешкольной работы по физической культуре и спорту. Основными ее средствами являются общеразвивающие упражнения, в том числе гимнастические (для мышц головы, рук, ног, туловища, на гимнастических снарядах), легкоатлетические (ходьба, бег, прыжки, метание), а также различные подвижные и спортивные игры, плавание, ходьба на лыжах и т. п.

41. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

В целях безопасности занятия по легкой атлетике следует проводить с соблюдением следующих требований:

- бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;
- не производить метание без разрешения учителя;
- не оставлять без присмотра снаряды для метания;
- не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой — слева);
- не находиться в зоне броска;
- не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя;
- не подавать друг другу снаряд для метания броском;
- запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

III Критерии оценки:

88-100 баллов – «отлично»;

76-87 балла – «хорошо»;

61-75 баллов – «удовлетворительно»;

60 баллов и менее – «неудовлетворительно».

«отлично»– студент полностью раскрыл вопросы экзаменационного билета, показал знание основных понятий;

«хорошо»– студент допустил несущественные ошибки, но смог ответить на наводящие вопросы;

«удовлетворительно»– студент не раскрыл полностью содержание одного из вопросов билета или дал краткие ответы на оба вопроса в билете;

«неудовлетворительно»– студент не раскрыл содержание вопросов билета, либо показал отрывочные, бессистемные знания по дисциплине.

Литература

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2019 – 362с.;
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2018. – 274с.;
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика. Методика обучения/ (6-е изд., стер.) учебник. – М., 2018. – 265с.;
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2017. – 275с.;
5. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М., 2017. – 198с.;

Дополнительные источники:

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;