

**Методические рекомендации по обязательного зачета по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 9-х классов общеобразовательных организаций области в 2018-2019 учебном году (ответы)**

**Билет № 1**

1. Физическое качество «сила».
2. Использование средств легкой атлетики для воспитания силы

**Ответ:**

**1. Сила** - это способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц. Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила - это способность преодолевать наибольшее сопротивление посредством мышечных усилий. Относительная сила - величина абсолютной силы, которая приходится на 1 кг массы тела человека

**2. Использование средств легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий.** Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Лёгкоатлетические упражнения требуют динамической работы мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Лечебное направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами являются рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия, трудотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**Основные средства :**

1. Упражнения с весом внешних предметов: разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:
  - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
  - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
  - упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
  - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).
4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.
5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):
  - в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.);

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении

Дополнительные средства:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).
2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и; т.п.).
3. Упражнения с противодействием партнера.

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы — его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц

Специализированные комплексы: подтягивание на высокой перекладине, пресс, отжимание, бросок набивного мяча из-за головы весом (1кг)

## **Билет №2**

1.Физическое качество «сила».

2.Использование средств гимнастики для воспитания силы.

**Ответ:**

**1.Сила** - это способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц. Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила - это способность преодолевать наибольшее сопротивление посредством мышечных усилий. Относительная сила - величина абсолютной силы, которая приходится на 1 кг массы тела человека

**2.Основные средства :**

Сила - основополагающее физическое качество гимнаста. Ее можно развивать с использованием различных средств использовать любые специальные упражнения для развития силы рук и ног. Например, ходьба на руках по лестнице, приседания на одной или обеих ногах, подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках, поднимание ног до 90° в висе на гимнастической стенке, угол в упоре на параллельных брусьях, вис согнув руки хватом сверху, приседание на двух, прыжок в длину с места

## **Билет №3**

1.Физическое качество «выносливость».

2.Использование средств видов спорта для воспитания специальной выносливости.

**Ответ:**

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

**2.Специальная выносливость** - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость - сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов.

**Основные средства :**

Разнообразные по форме физические упражнения (циклические, ациклические, всевозможные гимнастические, легкоатлетические, игровые и другие) - конечно, при условии рациональной методической организации.

Дополнительными средствами развития выносливости служат дыхательные упражнения, использование факторов внешней среды (например, оздоровительный бег в горах).

Средствами ее развития являются упражнения, в процессе выполнения которых активно функционируют большинство или все крупные звенья опорно-двигательного аппарата; мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы является умеренной, большой, переменной, иногда субмаксимальной; суммарная длительность работы с помощью вышеназванных упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Для этого в массовой практике физического воспитания применяют продолжительный бег, передвижения на лыжах, бег на коньках, езду на велосипеде, плавание, другие циклические и ациклические виды движений. Приведем методы развития общей выносливости: слитного (непрерывного) упражнения с нагрузками умеренной и переменной интенсивности; повторного интервального упражнения; круговой тренировки; игровой и соревновательный методы. Используемая нагрузка характеризуется следующими показателями

## Билет №4

1. Физическое качество «гибкость».

2. Использование средств гимнастики для воспитания гибкости.

**Ответ:**

1. Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

Гибкость - как способность выполнять движения с большой амплитудой, связана с фактором наследственности

Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела

### 2. Основные средства :

К активным движениям по воспитанию гибкости относятся:

- простые движения (наклоны, повороты, выпрямление);
- пружинистые движения (пружинистые наклоны и выпрямление);
- маховые движения.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой.

Их иначе называют *упражнениями на растягивание*.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

*Активные движения* с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические крылья, обручи, мячи и т.д.).

*Пассивные упражнения* на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

*Статические упражнения*, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

## Билет №5

1. Развитие физического качества «ловкость».
2. Использование средств видов спорта для воспитания ловкости.

**Ответ:**

1. Ловкость - это совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах).

Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий.

**2. Основные средства :**

Осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры),

упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков), а также посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, и за счет постепенного изменения условий выполнения упражнений.

Различные приспособления (канат, кольца, перекладина, всевозможные стенки, качели, обруч, скакалка, мячи), на которых ребенок может научиться различным видам лазания, висам, упорам

**Билет №6**

1. Развитие физического качества «быстрота»
2. Использование средств легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр для воспитания быстроты.

**Ответ:**

**Быстрота как физическое качество** – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью

Быстрота - специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат. Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: а) быстроту двигательных реакций; б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; в) частоту (темп) движений.

**2. Основные средства :**

Для тренировки быстроты реакции, необходимой нам в самых разнообразных жизненных ситуациях, можно предложить множество упражнений. Например, вы вытягиваете вперед руку с выпрямленной в вертикальной плоскости ладонью, а другой человек держит за верхний конец 30-40-сантиметровую линейку таким образом, чтобы ее нижний конец был вровень с ребром вашей ладони (на расстоянии 1-2 см от нее). Затем он неожиданно для вас отпускает линейку, а вы должны как можно быстрее схватить ее (предплечье должно оставаться неподвижным). При этом расстояние, которое линейка успела пролететь, будет характеризовать вашу быстроту реакции. Мы рассмотрели пример с так называемой простой реакцией. В жизни же нам приходится проявлять быстроту сложной реакции, когда мы заранее не знаем, как нам придется реагировать на то или иное неожиданное изменение обстановки. Соответственно и тренируется такая быстрота упражнениями, в которых в зависимости от сигнала человеку приходится выбирать ответное действие минимум из двух вариантов.

Модель такой ситуации – широко известная игра: один человек выставляет ладони открытыми вверх, а партнер накрывает их своими. Задача первого – быстро ударить любой своей рукой по тыльной стороне любой ладони соперника. У того более сложная задача – уловить, какой из четырех возможных вариантов начал выполнять партнер, и в зависимости от этого успеть отдернуть одну или другую руку.

Игра эта отлично тренирует быстроту реакции и быстроту движений рук в том объеме, в каком она проявляется в игровых действиях. Последнее обстоятельство очень важно иметь в виду. Как мы уже сказали, скорость определенных движений развивается с помощью аналогичных же по

структуре движений. А поскольку двигательная деятельность человека чрезвычайно многообразна и ситуации, которые могут потребовать от нас быстроты, практически непредсказуемы, тренировать быстроту отдельных движений с помощью простых упражнений нецелесообразно – слишком много их для этого понадобится.

Пожалуй, лишь быстроту разгибателей ног и рук есть смысл тренировать отдельно, ибо важнее всего для человека, чтобы именно они обладали этим качеством. Здесь годятся обычные прыжки на носках, а также выпрыгивание вверх из положения приседа и полу-приседа. Данные упражнения можно выполнять как в утренней зарядке, так и в отдельной тренировке, но только на «свежую» силу, то есть в начале занятия.

Не следует выполнять упражнения, способствующие развитию быстроты, в состоянии утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому их и рекомендую включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое. Для мышц рук выполняются всевозможные метания на дальность теннисного мяча, камешков – желательны одной и другой рукой.

**Используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу. бег со старта на 10-15 метров по 4-6 повторений по 2-3 серии**

## **Билет №7**

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Баскетбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы).

### **Ответ:**

1. Предназначение физкультурно-спортивного клуба общеобразовательного учреждения - создать условия для деятельности школьника, результатом которой - самоопределение, самореализация, физическое самовоспитание; формирование интегративных ключевых компетенций школьника.

Цели.

1. Интегрировать физическую и спортивную культуру на основе общих интересов, их здоровьесформирующей и социокультурной функции.
2. Создать условия для развития физической культуры и спорта в образовательном учреждении; деятельности, активного творческого досуга и занятости школьников,
3. Формировать устойчивую мотивацию позитивного самопреобразования и осуществлять профилактику асоциального поведения школьника средствами физической культуры и спорта.
4. Формировать физическую культуру личности школьника через комплекс деятельностных форм спортивно - оздоровительной направленности и сферу физического воспитания.

### **Спортивно-оздоровительное направление:**

- § Спортивные секции по приемлемым видам спорта.
- § Соревновательная деятельность на различном уровне.

### **Физкультурно-оздоровительное направление:**

- § Деятельность детских групп по интересам.
- § Деятельность детских групп свободного посещения.
- § Деятельность детских групп по оздоровительным технологиям.
- § Деятельность групп детей старшего возраста

### **Физкультурно-рекреативное направление:**

- § Деятельность групп здоровья.
- § Реализация детских спортивно-оздоровительных проектов различной направленности.

### **Спортивно-туристское направление:**

- Спортивно-оздоровительный туризм,
- Изучение ориентирования на местности,
- Организация, подготовка и проведение туристских походов выходного дня,
- Многодневные спортивно-туристские походы по родному краю

· Краеведческая работа

## 2. Технические приемы игры в баскетболе

### Техника игры в нападении

**Стойка в нападении** это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом.

**Держание мяча** - прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить игроков правильно держать мяч. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук и широко расставленными (как "веер") пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча.

### Передвижение без мяча:

**Ходьба** - применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом.

При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню.

**Остановка двумя шагами** - данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой более короткий сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади..

**Остановка прыжком** - данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без него. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой..

**Повороты на месте могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.**

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки.

Повороты выполняются как вперед, так и назад.

**Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.**

**При ловле двумя руками**, когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, то следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча.

**При ловле мяча одной рукой**, рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами..

**При ловле высоколетающего мяча**, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу.

**Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.**

Передачи мяча выполняются на месте и в движении различными способами: двумя руками от груди, с отскоком о пол, одной рукой от плеча, от головы, "скрытая" передача за спиной, "обводная" передача с зашагиванием одноименной и разноименной ногой, передача мяча в прыжке.

**При передаче двумя руками от груди** мяч посылается вперед резким выпрямлением рук и скатыванием мяча с кончиков пальцев на грудь партнера. **Передача от головы** выполняется на поднятые вверх руки партнера.

**При передаче одной рукой от плеча** разноименная нога и плечо выставляются вперед, одновременно с поворотом туловища выпрямляется рука, и движение заканчивается работой кисти.

**Передача с отскоком от пола** выполняется одной или двумя руками на уровне пояса. Руки полностью выпрямляются, посылая мяч вперед - вниз. Отскок должен приходиться в одну треть от партнера.

**Ведение** осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед несколько в сторону от ступней.

**Ведение с изменением скорости и высоты отскока.**

**Ведение с изменением направления** - игрок ведет мяч правой рукой - кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево.

**Бросок двумя руками от груди**, стоя на месте - игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину.

**Бросок одной рукой от плеча стоя на месте**. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди.

**Бросок одной рукой сверху в движении выполняют** после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку.

**Бросок в прыжке выполняется** с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди.

**Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока.**

**Техника игры в защите:**

**Стойка защитника** - играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед.

**Работа рук** - против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча.

**Вырывание мяча** - сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу.

**Выбивание мяча** у игрока стоящего на месте - защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

**Выбивание мяча при ведении** - защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

**Перехват мяча при передаче** - если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

**Блокировка мяча при броске** - в момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча.

**Игра под щитом** - после броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту.

## **Билет №8**

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Волейбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы).

**Ответ:**

1. Предназначение физкультурно-спортивного клуба общеобразовательного учреждения - создать условия для деятельности школьника, результат которой - самоопределение, самореализация, физическое самовоспитание; формирование интегративных ключевых компетенций школьника.

Цели.

1. Интегрировать физическую и спортивную культуру на основе общих интересов, их здоровьесформирующей и социокультурной функции.
2. Создать условия для развития физической культуры и спорта в образовательном учреждении; деятельности, активного творческого досуга и занятости школьников,

3. Формировать устойчивую мотивацию позитивного самопреобразования и осуществлять профилактику асоциального поведения школьника средствами физической культуры и спорта.

4. Формировать физическую культуру личности школьника через комплекс деятельностных форм спортивно - оздоровительной направленности и сферу физического воспитания.

**Спортивно-оздоровительное направление:**

§ Спортивные секции по приемлемым видам спорта.

§ Соревновательная деятельность на различном уровне.

**Физкультурно-оздоровительное направление:**

§ Деятельность детских групп по интересам.

§ Деятельность детских групп свободного посещения.

§ Деятельность детских групп по оздоровительным технологиям.

§ Деятельность групп детей старшего возраста

**Физкультурно-рекреативное направление:**

§ Деятельность групп здоровья.

§ Реализация детских спортивно-оздоровительных проектов различной направленности.

**Спортивно-туристское направление:**

· Спортивно-оздоровительный туризм,

· Изучение ориентирования на местности,

· Организация, подготовка и проведение туристских походов выходного дня,

· Многодневные спортивно-туристские походы по родному краю

· Краеведческая работа

**Технические приемы игры в волейболе:**

**Техника выполнения нижнего приема**

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

**Техника выполнения верхнего приема**

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

**Техника выполнения нижней прямой подачи**

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

**Техника выполнения верхней прямой подачи**

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

**Техника выполнения нижней боковой подачи**

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

**Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару**

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

**1. Тактическая подготовка**

**индивидуальные действия:**

- Обучения тактике нападающих ударов;

- Нападающий удар задней линии;



- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

**Групповые взаимодействия:**

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

**индивидуальные действия техника передачи в прыжке:**

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

**Основы:**

**техника перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;**

**техника верхних передач;**

**техника передач снизу;**

**техника верхнего приема мяча;**

**техника нижнего приема мяча;**

**техника подачи мяча снизу;**

**техника верхней прямой подачи мяча;**

**техника нападающего удара;**

**техника блокировки в защите;**

**техника индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.**

**техника прямой подачи в прыжке;**

**принимать мяч от сетки;**

**тактика нападения;**

**тактика защиты;**

## **Билет №9**

1. Здоровый образ жизни.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня.

### **Ответ:**

**1. Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

#### **Элементы ЗОЖ**

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакодом) и нелегальными.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

## **2. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней гимнастики**

Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.);

Увеличить тонус нервной системы;

Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

### **Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:**

- Упражнения на потягивание. Различные виды ходьбы;
- Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.);
- Упражнения на растягивание (на развитие гибкости);
- Танцевальные движения;
- Бег трусцой и легкие прыжки;
- Дыхательные упражнения.

### **При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы:**

- Состояние здоровья организма
- Общую физическую подготовленность организма
- Индивидуальные биологические ритмы организма
- Учет состояния здоровья при подборе физической нагрузки для утренней зарядки

Гигиенические требования к организации занятий утренней гимнастикой

Гигиена - наука о создании условий для сохранения здоровья человека.

Требования к одежде

### **Комплекс упражнений утренней гимнастики.**

1. Исходное положение (И.п.) — стоя прямо, руки подняты вверх. Наклониться вперед, стараясь коснуться ладонями пола. Выдохнуть. Выпрямиться, руки вверх. Вдохнуть. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. — стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны ладонями кверху. Повернуть туловище налево — выдох. Вернуться в и.п. — вдох. Повернуться направо — выдох. Повторить 5 раз в каждую сторону.
3. И.п. — стоя прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая — ладонью внутрь над головой. Наклоняя туловище влево, одновременно отставлять в сторону левую ногу. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз в каждую сторону.
4. И.п. — сидя на корточках, руки упираются в пол. Выполнять пружинящие приседания, стараясь не отрывать ступней от пола. Повторить 8-10 раз.
5. И.п. — сидя или стоя. Выполнять вращения головой вправо, затем — влево, по 3 раза в каждую сторону. Затем наклоны вправо и влево — по 5 в каждую сторону.
6. И.п. — стоя прямо, ладони на ягодицах. Прогнуться назад, опираясь ладонями о ягодицы. Повторить 8—10 раз.
7. И.п. — стоя прямо, руки опустить свободно вдоль тела, правую руку поднять вперед-вверх, одновременно опуская вниз-назад левую и пружиня ногами. То же, поменяв руки. Повторить 10 раз.
8. И.п. — стоя прямо, руки опустить свободно вдоль тела. Подскоки на месте, мягко приземляясь на носки.

## Билет №10

1. Здоровый образ жизни.

2. Оздоровительные технологии в режиме.

**Ответ:**

**1. Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

### Элементы ЗОЖ

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм

## 2. Здоровьесберегающие технологии:

### 1. Народные игры, подвижные игры.

Народные игры- для детей ценны в педагогическом отношении. Они оказывают большое влияние на воспитание характера, ума, воли развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребёнка, создают определённый настрой, интерес к народному творчеству.

Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела. Игровые упражнения -имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей младшего дошкольного возраста. Так же развивает слуховое восприятие детей ориентируясь на звук. Развивает ориентировку в пространстве.

**2. Корректирующая гимнастика-** одна из разновидностей профилактико - лечебной гимнастики, которая проводится для профилактики нарушения осанки, опорно -

двигательной системы и др. В детском возрасте в период роста организма корригирующая гимнастика применяется с наибольшим успехом.

**3. Пальчиковая гимнастика** – является очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности.

Пальчиковые игры, как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явление природы.

**4. Утренняя гимнастика** – является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

**5. Дыхательная гимнастика** – это гимнастика, которой просто необходимо научить детей, особенно часто болеющих простудными заболеваниями. Цель дыхательных упражнений – учить детей дышать через нос, развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшить кровообращение в лёгких.

**6. Зрительная гимнастика** – для укрепления глазных мышц, снятия с них напряжения и активизации кровообращения глаз.

**7. Ритмическая гимнастика** – является одним из самых главных средств музыкально-ритмического воспитания, которое прилагает воздействие на организм ребёнка не только движением, но и музыкой.

Системные занятия благотворно влияют на деятельность ЦНС, на развитие и укрепление мышечной системы. Органов кровообращения и дыхания. В процессе упражнений развивается и тренируется сердечная мышца.

## Билет №11

1. Личная гигиена в формировании здорового образа жизни.

2. Малые формы организации двигательной активности.

Ответ:

1. **“Гигиена”** – это одна из наук о здоровье человека, средствах и методах его сохранения и укрепления.

**“Личная гигиена”** – это соблюдение основных принципов и правил данной науки каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни.

**Устанавливать жёсткий и единый для всех суточный режим:**

- выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;
- правильное чередование трудовой, учебной деятельности и отдыха;
- регулярное, в одни и те же часы, питание;
- регулярные занятия физическими упражнениями;
- полезный досуг, полноценный сон.

**Уход за телом:**

уход за кожным покровом, волосами и полостью рта.

Уход за кожным покровом. Кожа имеет исключительно важное значение для нормального состояния организма. Человеческая кожа, являясь наружным покровом тела, представляет собой сложный орган, выполняющий множество важных функций, главными из которых являются:

- защита внутренней среды организма;
- выделение из организма продуктов обмена веществ;
- участие в деятельности теплорегуляционных механизмов организма.

**Правильный уход за зубами**

**Уход за волосами**

Соблюдение правил личной гигиены является одним из неперемных условий, которыми характеризуется поведение культурного человека.

**2. Двигательная активность** - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима. **Двигательная активность** — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

#### **Организация режима детей:**

- чередование активной и пассивной деятельности;
- увеличение общей и моторной плотности всех форм физического воспитания;
- использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по физическому воспитанию.

**Самостоятельная двигательная деятельность детей**, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т. д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

**Целесообразное оснащение** оборудованием и выносным оборудованием (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, мешочки для метания на дальность).

#### **Формы организации:**

**Утренняя гимнастика**, гимнастика после дневного сна, прогулки-походы в парк, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.

**Физкультминутка**, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

**Пальчиковая гимнастика** развивает у детей мелкую моторику, что способствует формированию речи и письма.

**Недели здоровья**, физкультурный досуг, спортивные праздники - это активный отдых.

**Кружки по интересам** развивают двигательные способности и творчество детей.

Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

**Корректирующая гимнастика** (назначается врачом) решает лечебно-профилактические задачи и предназначена для детей с ослабленным здоровьем.

**Логоритмическая гимнастика** необходима для профилактики нарушения речи у детей и развития моторики.

#### **Нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся:**

- оздоровительный бег на воздухе;
- пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами
- гимнастика после дневного сна;
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке;
- прогулки-походы в парк;
- корректирующая гимнастика в сочетании с гидромассажем и сухим массажем тела;
- использование сауны с контрастным обливанием тела и сухим массажем, а также с последующими играми в бассейне.

### **Билет №12**

1. Основные правила оздоровительной тренировки.

2. Комплекс упражнений для формирования телосложения.

Ответ:

1. Использование средств физической культуры в оздоровительной тренировке предполагает соблюдение особых требований к организации и методике занятий физическими упражнениями:

- подбор средств и методов должен обеспечивать разносторонний характер физической нагрузки
- направленность на повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов путём увеличения функциональных возможностей организма;
- регулярность оздоровительной тренировки;
- умеренность физической нагрузки, особенно на начальном этапе оздоровительной тренировки;
- недопустимость предельных нагрузок, перехода границы утомления (переутомления);

- не соревноваться, а стараться выполнять свой индивидуальный график;  
- не полагаться только на субъективное самочувствие при увеличении нагрузок, обязательно применять методы самоконтроля и врачебно-педагогического контроля;  
- не стесняться и не бояться делать кратковременные передышки если в них ощущается необходимость .

самым главным для правильной организации занятий физическими упражнениями является умелое дозирование нагрузки.

Стандартным блоком, является недельный цикл занятий .

Для правильного формирования недельной двигательной нагрузки **необходимо соблюдение следующих правил:**

**При трёхразовых** нагрузках в неделю целесообразно их располагать так, чтобы они выполнялись через примерно одинаковые интервалы времени (например, в понедельник, среду и пятницу). Желательно также, чтобы они выполнялись в одно и то же время дня, что необходимо для выработки биоритмического механизма регуляции.

**Недельная нагрузка** должна состоять из строго установленных частных объёмов нагрузки различной направленности. Особенно строго должны дозироваться оздоровительные нагрузки направленные на содействие развитию силы и выносливости. Что же касается других двигательных качеств, то оздоровительное воздействие от их развития осуществляется сопряжённо в процессе упражнений на силу и выносливость, а также в процессе выполнения нагрузок восстановительно-рекреационного характера.

**Дозирование нагрузок** необходимо осуществлять таким образом, чтобы суммарный их объём составлял не менее 3-х часов в день для младших школьников, и не менее 2-х часов - для учащихся средних и старших классов.

Необходимо особо остановиться на рассмотрении оздоровительного эффекта, который достигается в процессе специализированной спортивной тренировки. Нагрузки со спортивной направленностью, преследующие , прежде всего, достижение высоких спортивных результатов в каком-либо виде спорта, несомненно, позволяют значительно повысить уровень двигательных возможностей.

В процессе организации и **проведения самостоятельных** занятий физическими упражнениями не следует стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Для **сохранения высокой активности и желания заниматься** следует менять места проведения тренировок, чаще заниматься на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекать к тренировке своих товарищей, членов семьи, взяв шефство над младшими братьями и сёстрами. Очень полезно заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к занятиям и способствует хорошему настроению

Тренировку обязательно следует начинать с разминки, а по завершении использовать гигиенические и восстановительные процедуры (теплый душ, ванна, сауна, массаж). При ощущении недомогания, отклонений в состоянии здоровья, переутомлении необходимо посоветоваться с учителем, тренером, врачом. Необходимо всегда помнить, что эффект тренировок будет наиболее высоким только при комплексном использовании физических упражнений, закаливания, соблюдения гигиенических правил.

Высокая оздоровительная эффективность рационального дозирования физических нагрузок особенно проявляется у школьников с недостаточным уровнем развития физических качеств.

## **2.К формам занятий по развитию телосложения можно отнести уроки физической культуры, тренировки в спортивных секциях.**

**Комплексы упражнений по развитию телосложения делятся на три части.**

**Первая** – это подготовительная часть, в которой выполняют упражнения, которые помогают организму выйти на уровень физической работоспособности, усиливается всестороннее воздействие на мышцы и связки организма. Сюда так же можно отнести упражнения на гибкость.

**Во второй**, основной части выполняют специальных упражнения по развитию телосложения, силы, выносливости, решительности и умения действовать в коллективе.

**В заключительной** части выполняются упражнения на восстановление организма и возвращение его в спокойное состояние.

При регулярности занятий, можно достичь положительного результата в развитии телосложения.

**К комплексу упражнений на развитие телосложения относятся упражнения, формирующие правильную осанку.** Данные упражнения можно подразделить на две группы. **К первой** можно отнести упражнения на формирование правильной осанки. **Ко второй** — упражнения на укрепление мышц туловища.

**Так же к комплексу на развитие телосложения можно отнести упражнения на увеличение мышечной массы.** По времени воздействия упражнения на мышцы относительно кратковременны, и их выполняют сериями. Не рекомендуется чередовать серии упражнений, включающих в работу разные мышечные группы, при составлении комплексов упражнений на увеличение мышечной массы. При разработке комплексов необходимо правильно определять воздействия упражнения в одном подходе, а так же количество подходов в одной серии.

Сюда же можно отнести упражнения на снижение веса тела. К ним относятся упражнения общего воздействия: ходьба, бег, плавание и др. И упражнения, которые включают в работу мышечные группы, ближе всего находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. Все упражнения, на уменьшение веса тела, выполняются с большим количеством повторений в одном подходе.

**При самостоятельных занятиях по развитию телосложения соблюдаются те же принципы и правила составления и выполнения упражнений.**

**Различные системы занятий физическими упражнениями, направленные на совершенствование телосложения: бодибилдинг, аэробика, шейпинг, и др.**

**Рассмотрим два из них: бодибилдинге и шейпинге.**

**Регулярные занятия шейпингом и бодибилдингом** позволят снизить избыточный вес тела. Основная направленность занятий в этих системах и, соответственно, состав подбираемых для них упражнений характеризуются акцентированным воздействием на мышечную и подкожно-жировую ткань занимающихся с целью индивидуального формирования и коррекции мышечного рельефа. Отличительная особенность этих видов по сравнению с другими - обязательное соблюдение определенного пищевого режима. Вместе с тем бодибилдинг, в отличие от шейпинга, имеет более атлетическую спортивную направленность и предполагает интенсивное формирование мышечного рельефа с помощью специальных тренажеров.

Различают несколько **видов шейпинга** в зависимости от возраста:

«**Шейпинг-классик**» - для женщин возраста 18 - 55 лет.

«**Шейпинг-юни**» - для девушек до 18 лет.

«**Шейпинг-терапия**» - для всех старше 55 лет.

Совершенно недавно появился **шейпинг и для мужчин.**

Принципиального отличия методик женского и мужского **шейпинга** нет.

В шейпинге и бодибилдинге, в соответствии с индивидуальным планом коррекции фигуры, приходится решать два комплекса задач. Первый из них связан с уменьшением жировой и мышечной тканей и, с точки зрения обмена веществ, требует преобладания процессов катаболизма (расщепление белков, жиров и углеводов для восполнения энергозатрат организма). Другой – предполагает наращивание мышц, и основан на процессах анаболизма (синтез тканей). Для решения данных задач в шейпинге предусмотрено два направления (названных по аналогии): катаболическая и анаболическая тренировки.

**Поэтому комплексы упражнений бодибилдинга и шейпинга имеют как бы двойную специфическую направленность: повышение и одновременно снижение массы тела.**

После окончания работы мышц, в конце тренировки, можно наблюдать следующие результаты: значительные потери энергии организмом в целом, включая расходование жирных кислот из жирового депо.

**Чтобы работа над своим телом шла с максимальным эффектом, следует соблюдать несколько несложных правил:**

-комплекс упражнений для красивой фигуры желательно выполнять первое время хотя бы через день;

-в течение дня нужно найти буквально 5-7 свободных минут, чтобы сделать упражнения, разминающие и разогревающие мышцы;

- следует избавиться от привычки отравлять свой организм, вдыхая никотин, увлекаясь спиртным и потребляя невероятное количество кофе, так как все эти продукты затрудняют обмен кислорода и, следовательно, препятствуют нормализации метаболизма;
- не стоит забывать, что физические нагрузки должны использоваться в комплексе с рациональным питанием;
- обжорство вкупе со спортом до добра не доведет, достаточно вспомнить фигуры борцов сумо;
- завтрак должен быть полноценным с большим количеством белка, который стимулирует обмен веществ;
- рекомендуется в выходные дни посещать бассейн, так как сопротивление воды делает каждое занятие эффективнее примерно в 12 раз;
- постепенно практикуя физические нагрузки, желательно отказаться по возможности от лифтов, городского транспорта и не пренебрегать ежедневными уборками, которые также сжигают немалое количество калорий и нагружают мышечную ткань.

## Билет №13

1. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.

2. Комплекс упражнений для формирования осанки.

Ответ:

**1. Гигиена физических упражнений включает создание наилучших условий и использование всех оздоровительных средств, способствующих повышению работоспособности и улучшению здоровья занимающихся. Чтобы повысить результаты тренировок, нужно соблюдать правила гигиены.**

Занятия должны проводиться систематически, физическая нагрузка увеличивается постепенно, работа и отдых чередуются. **Но главное требование - занятия должны строиться на основе разносторонней физической подготовки.** Тогда приспособление к физической нагрузке будет идти без срывов и без вреда для здоровья. Лучшее время для проведения занятий по физкультуре - середина учебного дня (3-4 час занятий), для проведения тренировок - середина или вторая половина дня (с 10 до 12 и с 16 до 19 часов). **Помнить о правилах гигиены нужно и на соревнованиях.** Промежутки времени между последней тренировкой и соревнованием, а так же между отдельными выступлениями и должны быть достаточными для отдыха и для того, чтобы прошло эмоциональное напряжение.

Бытовые условия, домашняя обстановка, характер помещений (квартиры, общежития) оказывают благоприятное или неблагоприятное влияние на нервную систему. Результаты занятий зависят от полноценного отдыха.

**Спортивная одежда и обувь должны также отвечать гигиеническим правилам.** Легкая, удобная и достаточно свободная одежда не затрудняет движений, дыхания и кровообращения, предохраняет от травм. Ткань, из которой она изготовлена, должна быть теплопроводной, воздухопроницаемой, эластичной, гигроскопичной, т.е. обладать способностью поглощать влагу. Спортивные майки и футболки должны быть из натуральных хлопчатобумажных или шерстяных тканей. После занятий физическими упражнениями необходимо сменить все нательное белье. Спортивную одежду нужно одевать только на тренировки или соревнованиях, не носить ее постоянно. Для сохранения гигиенических свойств ее нужно регулярно проветривать, сушить, стирать, лучше всего после каждого занятия. Одежда из синтетических материалов рекомендуется только для защиты от ветра, дождя. Обувь подбирают так, чтобы она не стесняла ногу, была легкой, эластичной и хорошо вентилируемой, обладала хорошими теплозащитными и водоупорными свойствами. Лучше обувь из натуральной кожи. Заменители, резина не пропускают воздух, и нога потеет. Спортивная обувь и носки должны быть чистыми и сухими. В мокрой обуви часто возникают потертости, а при низкой температуре воздуха - и отморожения.

**Оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями зависит от санитарного состояния** спортивного зала, раздевалок и душевых. Воздух должен быть чист, и не только в спортивном зале. Пребывание в душной, пыльной раздевалке может снять весь эффект тренировки. В спортивных залах ежедневно проводят влажную уборку: моют полы, стены, чистят спортивное оборудование.



**И специально есть инструкции по** правилам безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, лыжной подготовке.

## **2. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.**

1. И.П. стоя прямо. Руки опустите вдоль туловища, далее, отведя их назад сведите в «замок». После этого делайте пружинистые движения, одновременно прогибая спину. Повторить 8-10 р.
2. И. П. на коленях. Встаньте на четвереньки, образуя телом прямоугольные ворота, расстояние между руками и между ногами - одинаковое. При вдохе делайте взмахи, вначале правой рукой и левой ногой, затем И.П., после - смените ногу и руку. Воспроизвести 8-10 р.
3. И.П. лёжа на спине. Опираясь на полную стопу, ноги согнув в коленях немного их разведите. Руки, согните в локтях и прижмитесь к полу. Далее оттолкнитесь, резким движением - сядьте, прислонившись грудью к бёдрам. Движения должны быть не быстрыми, подряд один за другим - 5 р.
4. И.П. лёжа на спине. Примите И.П. 3-его упражнения. Обопритесь на локти, и выгибая спину, приподнимите грудь вверх. Во время действия, откиньте назад голову, и зажмите кулаки. Упражнения выполняйте не торопясь, без перерыва.- 5 р.
5. И.П. сидя. Сядьте на пол, и ноги расположите прямо перед собой, соединив их вместе. Руки расположите сзади. Воспользовавшись ими как рычагом, прогните тело наверх, при этом приподнимая таз и запрокидывая голову назад. Замрите на 4-5 сек., после чего возвращайтесь в И.П. Повторение 8 р.
6. И.П. лёжа на животе. Лягте лицом вниз, при этом локти слегка согните, ладошками на пол, расположив их по ширине плеч. Распрямив руки, задержите верхнюю часть туловища, делая прогиб спиной, при этом несколько откинув голову кверху. Через 3-5 сек. опуститесь в И.П. Повторить 8 р.
7. И.П. стоя у стены. Станьте лицом к стенке, и прислонившись к ней ладошками. Затем, не отрываясь от стены, постарайтесь прогнуться назад, на сколько сможете удержать равновесие. Продержавшись в такой позе 4-6 сек. встаньте в И.П. Делайте 5-7 р.
8. И.П. стоя у стены. Для правильной осанки прижмитесь спиной к стене всем своим туловищем, как можно плотнее. При этом стойте ровно. Сохраните положение 8-10 сек. Повторить 5-7 р.
9. И.П. стоя прямо. Возьмите гимнастический шест и, встав прямо, прижмите его к спине, так чтобы верхний его конец касался затылка, а нижний край прижимался к ягодицам. В таком положении поочередно сделайте следующие движения: а) присядьте; б) встаньте в И.П.; Затем делайте наклоны поочередно - вперёд, вправо, влево. В промежутках между наклонами, возвращайтесь в И.П. Пройдите весь процесс 4-7 р.
10. И.П. стоя. Встаньте прямо руки поставьте на пояс. На голову положите какой-либо предмет, например книгу. Приподнимаясь на цыпочки на 3-4 сек., старайтесь удержать равновесие и не уронить предмет. Встаньте в И.П. Повторить 5-7 р.

## **Билет №14**

1. Основные правила оздоровительной тренировки.

2. Комплекс упражнений для профилактики ожирения.

Ответ:

1. Использование средств физической культуры в оздоровительной тренировке предполагает соблюдение особых требований к организации и методике занятий физическими упражнениями:
  - подбор средств и методов должен обеспечивать разносторонний характер физической нагрузки
  - направленность на повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов путём увеличения функциональных возможностей организма;
  - регулярность оздоровительной тренировки;
  - умеренность физической нагрузки, особенно на начальном этапе оздоровительной тренировки;

- недопустимость предельных нагрузок, перехода границы утомления (переутомления);
- не соревноваться, а стараться выполнять свой индивидуальный график;
- не полагаться только на субъективное самочувствие при увеличении нагрузок, обязательно применять методы самоконтроля и врачебно-педагогического контроля;
- не стесняться и не бояться делать кратковременные передышки если в них ощущается необходимость .

самым главным для правильной организации занятий физическими упражнениями является умелое дозирование нагрузки.

Стандартным блоком, является недельный цикл занятий .

Для правильного формирования недельной двигательной нагрузки **необходимо соблюдение следующих правил:**

**При трёхразовых** нагрузках в неделю целесообразно их располагать так, чтобы они выполнялись через примерно одинаковые интервалы времени (например, в понедельник, среду и пятницу). Желательно также, чтобы они выполнялись в одно и то же время дня, что необходимо для выработки биоритмического механизма регуляции.

**Недельная нагрузка** должна состоять из строго установленных частных объёмов нагрузки различной направленности. Особенно строго должны дозироваться оздоровительные нагрузки направленные на содействие развитию силы и выносливости. Что же касается других двигательных качеств, то оздоровительное воздействие от их развития осуществляется сопряжённо в процессе упражнений на силу и выносливость, а также в процессе выполнения нагрузок восстановительно-рекреационного характера.

**Дозирование нагрузок** необходимо осуществлять таким образом, чтобы суммарный их объём составлял не менее 3-х часов в день для младших школьников, и не менее 2-х часов - для учащихся средних и старших классов.

Необходимо особо остановиться на рассмотрении оздоровительного эффекта, который достигается в процессе специализированной спортивной тренировки. Нагрузки со спортивной направленностью, преследующие , прежде всего, достижение высоких спортивных результатов в каком-либо виде спорта, несомненно, позволяют значительно повысить уровень двигательных возможностей.

В процессе организации и **проведения самостоятельных** занятий физическими упражнениями не следует стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Для **сохранения высокой активности и желания заниматься** следует **менять места проведения тренировок, чаще заниматься на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекать к тренировке своих товарищей, членов семьи, взяв шефство над младшими братьями и сёстрами. Очень полезно заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к занятиям и способствует хорошему настроению**

**Тренировку обязательно следует начинать с разминки, а по завершении использовать гигиенические и восстановительные процедуры (теплый душ, ванна, сауна, массаж). При ощущении недомогания, отклонений в состоянии здоровья, переутомлении необходимо посоветоваться с учителем, тренером, врачом. Необходимо всегда помнить, что эффект тренировок будет наиболее высоким только при комплексном использовании физических упражнений, закаливания, соблюдения гигиенических правил.**

**Высокая оздоровительная эффективность рационального дозирования физических нагрузок особенно проявляется у школьников с недостаточным уровнем развития физических качеств.**

**2. Диагноз ожирение ставится специалистами после определения индекса массы тела (ИМТ). О первой степени развития заболевания говорят, если этот показатель превосходит отметку в 30 единиц. Если ИМТ лежит в диапазоне от 35 до 40, то речь идет уже об ожирении второй стадии. В такой ситуации лечение должно начинаться незамедлительно. При ИМТ свыше 40 ставится диагноз ожирение третьей степени.**

ЛФК должна проводиться только под контролем специалиста, так как велика вероятность осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы.

**Лечебная физкультура при ожирении преследует следующие цели:**

**Нормализация метаболизма, в особенности жирового обмена.**

**Поддержание мышечной системы в тонусе.**

**Снижение избыточной массы тела.**

**Восстановление нормального функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.**

**Повышение выносливости.**

**Укрепление иммунитета.**

**Восстановление естественного баланса между потребляемой и расходуемой энергией.**

Дополнят ЛФК продолжительные пешие прогулки. Сочетание легкой нагрузки и свежего воздуха повысит защитные функции организма и нормализует обмен веществ. Возвращаясь с работы, выйдите на несколько остановок раньше и пройдите их пешком. При ожирении у детей гимнастику проводят при появлении первых же признаков проблемы. В противном случае повышается вероятность патологических изменений во всех системах. Они трудно поддаются терапии.

**Примерный комплекс упражнений при ожирении:**

-Ходите на месте в среднем темпе на протяжении половины минуты.

Тяните колени как можно выше вверх.

-Встаньте прямо. Пятки соедините вместе, а носки слегка раздвиньте в разные стороны. Верхние конечности вытяните вперед. Поднимите правую ногу вверх. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение со второй ногой. Количество повторов – не менее 10.

-Держите спину ровно по вертикали. Расставьте ноги на расстоянии ширины плеч. Плавное наклоняйте верх туловища вначале влево, а после вправо. Рука скользит вниз по телу. Такие движения повторяют 8 и более раз.

-Встаньте прямо. Руки разместите на бедрах. Медленно поворачивайте верх туловища из стороны в сторону. Сохраняйте ровное и спокойное дыхание.

-Удобно расположитесь на спине. Верхние конечности разместите вдоль тела. Ноги подогните в коленях и приблизьте стопы максимально близко к ягодицам. Обопритесь на локти, приподнимайте таз. При этом вы должны занять положение «полумост». Возвратитесь в стартовое положение. Повторяйте не менее 10 раз.

-Лежа на спине, приподнимайте ноги и совершайте действия, аналогичные езде на велосипеде. Один подход длится около 40 секунд. После этого сделайте кратковременный перерыв и повторите упражнение.

-Сядьте на пол и протяните ноги. Тянитесь руками вперед, стараясь дотронуться до пальцев ног. При этом подгибать ноги в коленях запрещено. Совершите не менее 10 повторов.

-Расположитесь лежа на левом боку. Согните руки в локтях. При этом ладонь правой руки должна оказаться на полу на уровне талии. Обопритесь на левое предплечье. Отталкиваясь от пола, приподнимайте таз. Повернитесь на другой бок и повторите упражнение.

-Расположитесь на спине, вытяните ноги, руки сомкните за головой. Рывком повернитесь на левый бок, а затем сразу же на правый. Перекатываться нужно только через спину.

-Встаньте на колени. Стремительными движениями сядьте на пол в левой стороне от ног. При этом руки протяните в противоположную сторону. После этого повторите все действия, сядя в другую сторону. Отказаться от этого упражнения нужно тем, кто страдает от варикозного расширения вен.

-Стоя прямо, расположите ноги на уровне плеч. Руки приложите к талии. Совершайте круговые движения бедрами вначале в левую сторону, а затем в правую. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной. Выполните не менее 8 повторов в каждую сторону. Стоя ровно, разведите руки в стороны. Совершайте ими круговые движения вперед, а затем назад.

-Совершите 10 приседаний. Если вы только начали путь к стройной фигуре и полные приседания делать не получается, замените их полуприседаниями.

-Расположитесь на полу, лежа на животе. Руки сомкните за головой в замок. Отрывайте от пола голову, плечи и обе ноги одновременно.

-Прыгайте на левой ноге. Спустя 10 секунд повторите движения с другой ногой.

## **Билет № 15**

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль.

2. Определение показателей физического состояния.

Ответ:

1. Каждый из спортсменов, особенно начинающий, **должен знать основы самоконтроля** при занятиях физическими упражнениями. Что же подразумевает собой самоконтроль при занятии физическими упражнениями? Он является ничем иным, как наблюдением за своим физическим развитием и здоровьем, а также за переносимостью тренировочной и соревновательной нагрузки. Приемы самоконтроля на занятиях физическими упражнениями можно разделить на два вида:

**-Первый из них объективный.** С помощью данного приема можно измерить, а затем выразить количественно антропологические показатели, включающие в себя длину и массу тела, размер обхвата грудной клетки и т. д., а также сравнить спортивные результаты и показатели развития той или иной группы мышц.

**-Второй прием, при помощи которого можно осуществлять самоконтроль при занятии физическими упражнениями, является субъективным.** Он позволяет человеку оценить свое самочувствие и желание заниматься спортом, настроение, усталость, нарушение аппетита и другие состояния. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями лучше всего производить, **используя дневник.**

**Самый важный из них** – самочувствие. Ему могут дать хорошую, удовлетворительную или плохую оценку. Именно через самочувствие находит отражение общее состояние организма спортсмена и его центральной нервной системы. При отсутствии негативных реакций можно говорить о правильно спланированных тренировках, которые увеличивают работоспособность человека. Еще одним параметром для **осуществления самоконтроля является качество и продолжительность сна.** Данный параметр весьма важен для тренирующегося. Ведь именно во время ночного отдыха в организме человека активизируются процессы восстановления. Нарушение сна, в свою очередь, оказывает негативное влияние на центральную нервную систему и здоровье спортсмена. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями должен оценивать и такой **показатель состояния организма, как работоспособность.** Она может быть хорошей, удовлетворительной и пониженной. Как правило, высшую оценку данному параметру можно дать при наличии хорошего самочувствия и крепкого сна. Однако не всегда это бывает именно так. Порой у спортсмена даже при наличии хорошего самочувствия наблюдается пониженная работоспособность. Если подобное явление и нежелание получать физические нагрузки длится несколько дней подряд, то об этом необходимо известить тренера и параллельно обратиться к врачу. Плохое самочувствие может быть результатом перенапряжения.

Состояние организма характеризуется и аппетитом. **Данный параметр особенно важен** в тех случаях, когда осуществляется самоконтроль при занятии физическими упражнениями. Хороший аппетит говорит о нормальном обмене веществ в организме. И напротив, отсутствие потребности в приеме пищи в утренние часы, а также в период 2-3 часов после тренировок, дает основание предполагать наличие нарушений в функционировании тех или иных органов. **В процессе самостоятельного контроля при занятиях физическими упражнениями спортсмен должен обращать внимание и на потоотделение.** Это нормальное явление, которое также указывает на состояние организма. При хорошей натренированности мышц потоотделение снижается. Повышенный же его уровень при высокой спортивной форме указывает на переутомление. Помимо приведенных выше субъективных данных в дневнике самоконтроля отражаются и такие параметры, как частота дыхания и пульса, а также измерения веса. По ним можно судить о работе сердца и сосудистой системы, интенсивности нагрузки и общем состоянии организма. Значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями велико. Полученные данные являются полезным материалом, позволяющим спортсмену и тренеру анализировать занятия и при необходимости корректировать план тренировочного процесса. Однако стоит иметь в виду, что даже самый тщательный и скрупулезный самоконтроль не способен заменить контроль медиков.

**Контроль роста и веса** **Формы тела** и работоспособность организма человека претерпевают изменения в течение всей его жизни. Но особенно активно данный процесс можно наблюдать в период тренировок. **Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, определяющие особенности и уровень развития организма, включают в себя определение антропометрических стандартов, индексов и корреляции.** Для того чтобы осуществлять самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, необходимо с **определенной периодичностью (месяц, неделя и т. д.) производить антропометрические измерения окружности груди, живота, талии, голени и бедра, а также фиксировать вес тела.** В дневник самоконтроля рекомендуется заносить и силу мышечной кисти, а также величину жировых отложений. Проводя самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, важно наблюдать за такими характеристиками, как длина тела и его вес. Эти

показатели являются наиболее важными. Человек, осуществляющий самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями, способен проанализировать свои тренировки. Так, если организм получает небольшие нагрузки, то вес тела снижается в пределах трехсот грамм. Средняя интенсивность занятий позволяет избавиться от 400-700 г. Большая нагрузка вызывает потерю массы от 800 г и более.

Прочие показатели физиологического развития При ведении самоконтроля важно измерять окружность грудной клетки. Ее хорошее развитие является гарантией крепкого здоровья.

**Исследовать окружность грудной клетки** нужно в состоянии покоя, измеряя данный показатель как при вдохе, так и при выдохе. Разница полученных значений - это не что иное, как экскурсия грудной клетки. Она зависит от типа дыхания и развития мышц. При осуществлении самоконтроля во время занятий спортом необходимо проводить измерения мышечной силы рук. Для этого существует особый прибор, называемый динамометром.

**Показания мышечной силы рук** находятся в прямой зависимости от окружности грудной клетки, веса тела и т. д. Обычно сила мужских рук составляет 60-70 процентов от массы тела, а женских – 45-50 %. При самоконтроле измеряется и становая сила мышц. Это сила мышц-разгибателей спинного отдела. Ее величина напрямую зависит от возраста и пола, рода занятий и веса тела.

**Самоконтроль занимающегося предусматривает** также проведение спирометрии. При этом измеряется ЖЕЛ – объем воздуха, выдыхаемый из легких. Значения данного показателя характеризуют эластичность легочной ткани и силу мышц органов дыхания. Контроль над работой сосудов и сердца При физических нагрузках важно обращать внимание на самочувствие. Оно выражает ответ систем и органов тела человека на физическую нагрузку.

**Наиболее важным показателем в данном случае являются показатели изменения функционирования органов дыхания**, а также сосудов и сердца. Каковы способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями в данном случае? Для решения вопроса о той или иной величине тренировочной нагрузки производятся измерения частоты сердечных сокращений (**ЧСС**) и артериального давления. От этих показателей во многом зависит работоспособность человека. Частота сердечных сокращений Каковы методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, позволяющие определить данную величину? Например, для измерения пульса в состоянии покоя тренирующийся должен находиться в положении сидя. При этом необходимо нащупать височную, сонную или лучевую артерию, ведя подсчет сердечным толчкам в течение пяти секунд. Сделать это надо два-три раза подряд. После получения данных производится умножение среднего значения на 12. Это дает возможность узнать количество сердечных ударов в минуту. У нетренированных людей ЧСС составляет 60-89 уд./мин.

Превышение нормативных границ указывает на вероятность тахикардии, а более редкий пульс может говорить о брадикардии. Также высокая ЧСС (80-85 уд./мин) в покое говорит об утомлении организма. Разумеется, после тренировок пульс у человека учащается. Однако в норме на его восстановление организм должен потратить от пяти до десяти минут. Эта характеристика станет свидетельством оптимальной физической нагрузки.

**Артериальное давление** Этот показатель относится к объективным. Ведь не секрет, что те или иные колебания артериального давления указывают на ритмичность сердечной деятельности. Существуют различные виды самоконтроля на занятиях физическими упражнениями, применяющиеся в спортивной практике, которые позволяют дать оценку состояния организма.

**Среди них – функциональные пробы.** Так, при самостоятельной физической подготовке рекомендуется сделать двадцать приседаний, уложившись в полминуты. После этого тренирующийся должен спокойно посидеть 3 минуты. ЧСС от 100 до 130 уд./мин после двигательной активности укажет на небольшой уровень нагрузки, 130-150 уд./мин станет показателем средней интенсивности. Порой пульс при данном методе самоконтроля способен повыситься до 150-170 ударов в минуту. Такой показатель характерен для предельной нагрузки. Полученные значения являются отличным ориентиром для самоконтроля. Состояние нервной **системы ЦНС** – это наиболее сложная из всех систем организма. В ее состав входят мозговые чувствительные центры, предназначенные для анализа изменений как внешней, так и внутренней среды. Именно они и управляют всеми функциями человеческого организма. Основной задачей ЦНС является точная и быстрая передача необходимой информации. Работу этой системы также необходимо проверять при осуществлении самоконтроля во время занятий спортом. Для этого существует метод проведения ортостатической пробы. Результаты подобного исследования отражают возбудимость ЦНС. Для получения необходимых данных человек должен принять

положение лежа, отдохнуть 5-10 минут и подсчитать свой пульс. Далее необходимо встать и измерить ЧСС в положении стоя. Разница значений пульса за одну минуту и укажет на состояние ЦНС. Так, при слабой возбудимости это значение составит от 0 до 6, при нормальной – от 7 до 12, а при живой и повышенной, соответственно, от 13 до 18 и от 19 до 24 ударов в минуту. Самоконтроль функционирования нервной системы рекомендуется проводить и при помощи наблюдений за кожно-сосудистой реакцией организма. Ее определяют, проводя несколько раз по коже любым неострым предметом. Если место нажима станет розовым, то эта реакция будет свидетельствовать о том, что сосудистая реакция организма находится в пределах нормы. Белая или красная окраска кожного участка укажет на высокую или повышенную иннервацию кожных сосудов, наблюдаемую, как правило, при переутомлениях, во время болезней или при неполном их излечении. Для самоконтроля функционирования ЦНС при выполнении физических упражнений можно выполнить: пробу Ромберга, выявляющую нарушение равновесия; тест Яроцкого, определяющий границу чувствительности вестибулярного аппарата; пальцево-носовую пробу.

## 2. Методика определения показателей физического состояния

1. При определении массо-ростового показателя необходимо массу тела (вес) в граммах разделить на рост в см
2. Жизненный показатель определяется из соотношения ЖЕЛ (в мл) к массе тела в кг. Снижение показателя свидетельствует о недостаточности ЖЕЛ либо избыточном весе тела.
3. Пульс покоя измеряется в положении лежа, утром (не вставая с постели). Пульс считается за 10сек. и умножается на 6. Более точно по секундомеру можно подсчитать время, затраченное на 10 ударов и определить за 60 сек.
4. Определение процента учащения пульса после физической нагрузки в виде 20-ти приседаний. До выполнения приседаний считается пульс за 10сек., затем выполняется 20 приседаний за 30 сек.и сразу вновь считается пульс за 10сек. Подсчитывается % учащения пульса.
5. Время восстановления пульса. Считается пульс через 1, 2, 3 минуты отдыха. Результат: через 1мин-отлично; 2мин-хорошо; 3мин-удовлетворительно; 4мин-неудовлетворительно.
6. Массовый тест: выполняется физическая нагрузка при подъеме на скамейку высотой 3 - (35) см в течение 3 мин (на четыре счета). После выполнения нагрузки через 1 и 2-е минуты отдыха считается пульс за 30 сек.и 2 полученных результата складываются.
7. Гибкость- это способность к выполнению движений с большой амплитудой в различных суставах. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, состояния суставов.  
Для определения гибкости нужно встать на табурет или гимнастическую скамейку и наклониться до предела вперед, не сгибая ног в коленях. На результат влияет также длина верхних конечностей. Поэтому по методике определяется гибкость относительная и абсолютная. Вначале измеряется расстояние от 10 (уровень скамейки) до третьего пальца руки. Затем измеряется наклон за нулевую отметку (в см)- это относительная гибкость. Сумма двух результатов дает абсолютную гибкость. Сумма двух результатов дает абсолютную гибкость.
8. Мышечная сила характеризуется способностью преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Контроль за мышечной силой проводится с помощью динамометров. Ручные динамометром измеряют силу мышц кисти. Величину мышечной силы обозначают в процентах к массе тела. Например, сила кисти 52 кг, масса тела -76кг Динамометрия кистевая =  
$$\frac{52}{76} \times 100 = 68,4\%$$
9. Напольным динамометром определяется сила мышц спины, оценивается соотношение силы мышц стены к массе тела, выраженное в процентах.

### Критерии уровня физического состояния:

1. Высокий (5 баллов);
2. Выше среднего (4 балла);
3. Средний (3 балла);
4. Ниже среднего (2 балла);
5. Низкий (1 балл).

Для определения тренированности можно воспользоваться упрощенной методикой.

### По пульсу в положении сидя можно оценить состояние ССС; если ЧСС:

1. Ниже 55 уд.мин- оценка отлично;
2. Ниже 70 уд.мин- хорошо;
3. Ниже 80 уд.мин- удовлетворительно;
4. выше 80 уд.мин- плохо;

У женщин допускается на 5 уд.мин. больше

### Проба с задержкой дыхания на вдохе:

- Выше 90 сек- отлично;  
60-90- хорошо;  
35-60- удовлетворительно;  
Ниже 35- плохо.

### Проба с подскоками

Сосчитав пульс в покое, встать о основную стойку руки на поясе. В течении 30 сек. выполнить 60 подскоков на носках.

Если превышение ЧСС в сравнении с покоем составляет:

25% и меньше- отлично;  
От 25 до 50%- хорошо;  
От 50 до 75%- удовлетворительно;  
Свыше 75%- плохо;  
Увеличение на 100% и выше – слабая тренировка.

**Профилактика болезней и сохранение здоровья отдельных групп населения не является задачей только органов здравоохранения.** Это система государственных и общественных мероприятий, направленных на устранение вредных факторов внешней среды, влияющие на здоровье людей, на создание таких условий, при которых была бы максимально ограничена возможность возникновения и развития болезней: обеспечение жильем, гигиена питания, оздоровление и облегчение условий труда, обеспечение детей детскими учреждениями, развитие спорта и т.д

**Быстрота.** Тест выполняют в положении стоя. Ассистент берет 40- сантиметровую линейку и устанавливает ее на 1-2 см от ладони вытянутой вперед руки испытуемого. Нулевая отметка линейки должна находиться на уровне нижнего края ладони. После команды «внимание» ассистент в течение 5 с должен отпустить линейку. Перед испытуемым стоит задача: как можно быстрее сжать пальцы в кулак и схватить линейку. Измеряют расстояние в сантиметрах от нижнего края ладони до нулевой отметки. Тест проводят 3 раза, учитывают лучший результат. За каждый сантиметр, равный возрастной норме и меньше, начисляют 2 балла. (Например, у мужчины 50 лет результаты равен 17 см. Он получает 10 баллов: 2-за выполнение нормы и 8 перевыполнение).

**Динамическая сила.** Оценивают максимальную высоту прыжка вверх с места. За каждый сантиметр сверх нормативной величины начисляется 2 балла.

Выполнение теста: на стене крепят измерительную ленту (или ученическую линейку длиной 1 м). Не отрывая пяток, испытуемый поднимает вверх руку и касается линейки как можно выше (делается отметка уровня касания), затем отойдя на 15-30 см от стены, он должен подпрыгнуть вверх, отталкиваясь двумя ногами, и вновь коснуться линейки. Разница между значениями первого и второго качания характеризует высоту прыжка. Из трех попыток засчитывают лучшую.

**Скоростная выносливость.** Подсчитывают максимальную частоту поднимания прямых ног до угла 90° из положения лежа на спине за 20с. За каждое поднимание, равное и превышающее нормативное значение, начисляют 3 балла.

**Скоростно-силовая выносливость.** Измеряют максимальную частоту сгибания рук (в упоре лежа у мужчин и в упоре на коленях у женщин) за 30с. За каждое сгибание, равное и превышающее норматив, начисляют 4 балла.

**Общая выносливость.** Лица, приступившие к занятиям физическими упражнениями и занимающиеся не более 6 нед, могут быть оценены следующим образом: если человек 5 раз в неделю выполняет нагрузку на выносливость) бег, плавание, бег на лыжах или коньках, гребля, езда на велосипеде) в течение 15 мин, он получает 30 баллов, 4 раза в неделю- 25 баллов, 3 раза в неделю-20 баллов, 2 раза-10 баллов, 1 раз-5 баллов, ни одного раза-0 баллов.

Принципы оценки уровня физического состояния по системе «Контрэкс-2»: сумма полученных по всем 11 показателям баллов менее 50-низкое, 51-90 баллов- ниже среднего, 91-160 баллов- среднее, 160-250 баллов -выше среднего и более 250 баллов- высокое.

Диагностическая система «Контрэкс-3», кроме перечисленных показателей системы «Контрэкс-2», включает оценку ЭКГ.

Система «Контрэкс-1» построена на учете факторов риска развития ишемической болезни сердца и состоит из 8 показателей: возраста, массы тела, АД и ЧСС в состоянии покоя, восстановления ЧСС после нагрузки, общей выносливости, курения и приема алкоголя.

**Оценка психического состояния по регуляции кардиоритма.**

Для оценки психического статуса была установлена связь между показателями ритма и психическими расстройствами различной формы и тяжести и получены регулярные эквиваленты –аналоги свойств и степеней отношений психики.

Методика получения показателей. **В основе методики- выбор образцов (эталон) психопатологических картин (феноменологических диагноза и стоящих за ними**



**статусов).** С помощью этапов были получены шкалы свойств и тяжести расстройств психики.

В качестве эталонов, были созданы соответствующие выборки здоровых, больных шизофренией, эпилепсией, аффективными и невротическими расстройствами. Для каждого из эталонов патологии психики характерны, хотя и полиморфные, но все характерные феноменологические картины расстройств психики.

## **Билет № 16**

1. Физическое развитие.

2. Определение и оценка показателей физического состояния.

**ОТВЕТ:**

**1. Физическое развитие** — динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства. Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности.

**Основа физического развития и его параметры:**

роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила кистей рук и др; развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей), которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарата

Исторически сложилось, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам.

**2. Физическое состояние** характеризуется как комплекс морфологических, физических и функциональных показателей развития и состояния организма человека, его физических качеств и способностей, обусловленных внутренними факторами к жизненным условиям. Уровень развития отдельных компонентов физического состояния зависит от наследственных факторов и характера двигательной активности.

**Оценка физического состояния** - это оценка морфологических и функциональных показателей, характеризующих состояние человека в данный период времени к его потенциальным возможностям.

Одним из важнейших показателей здоровья и функциональных возможностей студентов является их физическое развитие.

**Физическое развитие** - комплекс функциональных и морфологических свойств организма, который определяет запас его физических сил, т.е. служит критерием **пределиение физического развития методом наружного осмотра и антропометрией**

Основными методами исследования физического развития являются **наружный осмотр** (соматоскопия) и **антропометрия**. Кроме того, применяются: фотографический метод, рентгенография, определение удельного веса тела, измерение форм человеческого тела с помощью приборов (становые ростомеры, кифосколиозометры и др.), измерение углов на теле с помощью угломеров (гониометров) и другие методы.

## **Наружный осмотр (соматоскопия). При соматоскопии оцениваются осанка, состояние опорно-двигательного аппарата, тип телосложения.**

**Осанка** - это привычная поза человека (его манера держаться) в положениях стоя и сидя. Она обычно оценивается в положении обследуемого стоя.

При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника выражены нормально, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Осанку исследуют и описывают, начиная с определения положения головы и кончая ногами.

Определяя **положение головы**, отмечают, находится ли она на одной вертикали с туловищем или подана вперед, наклонена вправо или влево.

Осматривая **плечевой пояс**, определяют, на одном ли уровне находятся плечи, одинакова ли ширина правого и левого плеча, нет ли крыловидности лопаток (углы и внутренние края лопаток отстают от спины настолько, что под них можно просунуть кончики пальцев). Крыловидные лопатки чаще всего бывают у лиц со слабой мускулатурой спины. Далее проверяют, развернуты плечи или поданы вперед, не нарушена ли их симметрия (одно плечо подано вперед больше, чем другое).

Исследуя **позвоночник**, определяют выраженность его физиологических изгибов. В норме существует четыре их вида: шейный и поясничный лордозы (выпуклость вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выпуклость назад). Эти изгибы выполняют важную рессорную функцию (уменьшают сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках). Глубина их в норме не должна превышать 3-4 см. Ее измеряют кифосколиозометром.

В основе различных изменений осанки лежит нарушение правильного сочетания и выраженности физиологических изгибов позвоночника, о чем свидетельствуют плоская, круглая, кругловогнутая или плосковогнутая спина. антропометрия физический позвоночник

Плохая осанка не только портит фигуру человека, но и может вызвать смещение сердца и крупных сосудов, вследствие чего ухудшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В заключение при исследовании позвоночника определяют, нет ли боковых его искривлений - сколиозов. Они делятся на простые, при которых позвоночник имеет одну дугу искривления, и сложные, при которых отмечаются противоискривления. К последним относятся S-образные и тройные сколиозы, имеющие три дуги искривления.

В зависимости от того, в каком отделе позвоночника есть сколиозы и куда смотрит выпуклая часть дуги искривления, их называют: правосторонний грудной сколиоз, левосторонний поясничный и т.д.

**Исследуя грудную клетку**, обращают внимание на ее форму. В норме она может быть цилиндрической, конической и уплощенной.

*Цилиндрическая грудная клетка* имеет форму цилиндра, при этом ребра расположены горизонтально, межреберный угол равен 90°.

Для *конической грудной клетки* характерны форма усеченного конуса, горизонтальное расположение ребер, тупой (больше 90°) реберный угол.

*Уплощенная или плоская грудная клетка* отличается уменьшенным переднезадним диаметром, при этом ребра опущены вниз, межреберный угол острый. При хорошем физическом развитии грудная клетка имеет обычно цилиндрическую или коническую форму, при слабом физическом развитии - плоскую.

**Исследуя живот**, определяют его форму. Она зависит от состояния мышц брюшной стенки и развития жирового слоя. При нормальной форме живота брюшная стенка выпячивается незначительно и на ней ясно виден рельеф мускулатуры. Слабое развитие мышц брюшной стенки может привести к образованию отвислого живота. У лиц с хорошо развитой мускулатурой при слабом жиротложении живот несколько втянут.

Определяя жиротложение, измеряют жировую складку на спине обследуемого под углом лопатки и на животе на уровне пупка справа и слева. В зависимости от толщины жирового слоя различают нормальную, повышенную и пониженную упитанность.

**Состояние опорно-двигательного аппарата.** С помощью опроса выясняют, нет ли каких-либо ограничений движений в суставах или повышенной подвижности, привычных вывихов, для чего измеряют амплитуду движений в различных суставах. Затем определяют форму ног, стоп и развитие мускулатуры.

**Форма ног.** Различают нормальную, х-образную и о-образную форму ног. Ноги считаются прямыми (нормальной формы), если при стойке «смирно», но без особого напряжения мышц происходит смыкание бедер, коленей, голеней и пяток с небольшим просветом ниже коленей или над внутренними лодыжками.

О-образная форма ног характеризуется тем, что при сомкнутых пятках колени не сходятся.

При х-образной форме ног колени сходятся, а пятки нет.

**Форма стопы.** Стопа может быть нормальной, уплощенной и плоской. Исследование проводят путем осмотра ее свода. Если внутренние части стоп не касаются пола, это свидетельствует о наличии нормального свода стопы. Далее при осмотре подошвенной поверхности пигментированная часть должна составлять не более 1/3 ее ширины; при полном плоскостопии она распространяется на всю ширину стопы.

**Развитие мускулатуры.** Степень развития мускулатуры оценивается как хорошая, удовлетворительная, слабая. Определяются равномерность ее развития и рельефность, т.е. выраженность рисунка.

**Под телосложением** понимают размеры, формы, пропорции и особенности взаимного расположения частей тела.

Особенности телосложения в сочетании с характером метаболизма и реактивности организма, свойственными данному лицу, обозначаются термином «конституция».

**Конституция**- это совокупность всех функциональных и морфологических особенностей организма, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств, достаточно устойчивых и определяющих своеобразие реакции организма на различные воздействия внешней среды. Согласно принятой классификации М.В. Черноруцкого, различают три конституционных типа: нормостенический, гиперстенический и астенический.

**Нормостенический** тип характеризуется пропорциональными размерами костно-мышечной системы.

В.Б. Будняк положил в основу предложенной им классификации степень жиротложения, развитие мускулатуры, форму грудной клетки и спины. По этой классификации люди подразделяются на три основных типа: грудной, мускульный и брюшной.

**Гиперстенический** тип характеризуется массивностью, хорошей упитанностью, относительно длинным туловищем и короткими конечностями. Отмечается относительное преобладание поперечных размеров над продольными.

**Астенический** тип характеризуется длинными тонкими конечностями, узкими плечами, длинной и тонкой шеей, длинный, узкой и плоской грудной клеткой, слабо развитой мускулатурой.

**Антропометрические измерения** (определение роста, веса тела, диаметров окружностей, жизненной емкости легких, силы мышц) дополняют данные наружного осмотра, позволяя точнее определить уровень физического развития.

**Рост стоя и сидя** измеряют деревянным ростомером. Он состоит из широкой вертикальной стойки, укрепленной на прочной подставке, откидной скамейки высотой 40 см и муфты с планшеткой, которая может скользить по вертикальной стойке. Длину ног измеряют, вычитая величину роста сидя из показателя роста стоя.

**Массу тела** определяют на проверенных медицинских весах с точностью до 50 г.

**Измерение диаметров** - ширины плеч, переднезаднего и поперечного диаметров грудной клетки и ширины таза - проводят толстотным циркулем.

**Измерение окружностей** - шеи, грудной клетки, плеча, предплечья, бедра и голени --делают сантиметровой портновской лентой.

**Жизненную емкость легких (ЖЕЛ)** определяют с помощью спирометра.

**Сила мышц кисти** измеряется кистевым динамометром, сила мышц разгибателей спины - становым динамометром.

## 2. Оценка физического развития

Она может проводиться с помощью трех методов: антропометрических стандартов, методов корреляции и индексов.

**Метод антропометрических стандартов.** Антропометрические стандарты - это средние величины признаков физического развития, полученные путем статической обработки большого количества измерений однородного по составу (по полу, возрасту, профессии и т.д.) контингента людей.

**Метод стандартов** получил широкое распространение и является наиболее точным. Физическое развитие человека, оцениваемое по этому методу, сравнивается с физическим развитием той группы, представителем которой он является. Для этого составляются специальные «нормативные» оценочные таблицы. Материал антропометрического обследования обрабатывается вариационно-статическим методом.

Прежде чем определять индивидуальное отклонение признаков физического развития в сравнении с данными, приведенными в стандартных таблицах, необходимо точно установить возраст обследуемого.

Оценка по стандартам производится путем сравнения оцениваемого показателя со средней арифметической величиной его по таблице, в той ростовой группе, к которой принадлежит исследуемый. Например, у имеющего рост 164 см, надо оценить вес, равный 64 кг, относящийся к возрастной группе 21 год. Данный обследуемый относится к ростовой группе 164 см, где М (ср. арифметическое) для веса=59,7, а (ср. квадратическое отклонение)=6,8.

Для оценки надо узнать разность между фактической величиной и величиной, приведенной в таблице (64 кг - 60,4 кг =+3,6 кг), а затем определим, сколько сигм заключено в этой разнице, для чего  $3,6 : 6,8 = 0,05$ .

Поскольку фактическая величина превышает табличную, оценка веса будет составлять +0,05. Это свидетельствует, что этот показатель средний (см. оценку физ. развития). Так же оцениваются и другие показатели.

Некоторые исследователи считают целесообразным увеличить понятие «норма» признака до величин в пределах 1 от ср. арифметической величины.

### Самостоятельная оценка физического состояния по таблице КОНТРЭКС -1

#### Оценка физического состояния по диагностической системе самоконтроля КОНТРЭКС - 1

№п /п	Факторы	Влияние	
1	Возраст	За каждый год начисляется 1 балл	
2	Масса тела	Имеющий массу тела в нормальных пределах получает 30 баллов. За каждый кг массы сверх должных величин вычитается 1 балл	

3	Артериальное давление	Имеющий нормальное давление АД получает 30 баллов. За каждый 1 мм рт. ст. давления (систолическое и диастолическое) выше рассчитанной величины вычитается 1 балл
4	ЧСС в покое	За каждый удар ниже 90 начисляется 1 балл. При пульсе 90 и выше баллы не начисляются
5	Восстанавливаемость пульса	Восстановление ЧСС через 2 мин после 20 приседаний за 40 сек. Соответствие ЧСС исходной величины оценивается в 30 баллов. При превышении на 10 - 20 сек. Вычитается 10 баллов
6	Общая выносливость	Занятия 15 мин. Бегом при ЧСС 170 уд. в 1 мин 4 раза в неделю - 25 баллов 3 раза в неделю - 10 баллов 2 раза в неделю - 10 баллов 1 раз в неделю - 5 баллов
7	Курение	Некурящий получает 30 баллов. За каждую сигарету, выкуренную в течение 1 дня вычитается 10 баллов
8	Прием алкоголя	Неупотребляющий - 30 баллов. За каждые 100 г любого алкогольного напитка, выпитого за неделю, вычитается 2 балла

**Оценка физического состояния в баллах**

Низкое - менее 90

Ниже среднего - 91 - 120

Среднее - 121 - 170

Выше среднего - 171 - 200

Высокое - более 200

### Критерии оценивания обучающихся по первому вопросу

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа.
Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Неудовлетворительно/2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.

### Критерии оценивания обучающихся по второму вопросу

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке умений осуществлять физкультурную деятельность
Отлично/5	- обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, умеет: организовывать физическую нагрузку в режиме дня, утреннюю гимнастику, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.

Хорошо/4	- обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований)
Удовлетворительно/3	- обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя
Неудовлетворительно/2	- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно»

### **Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»**

Испытуемый после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить упражнение. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет комбинацию.

№ п/п	Содержание	Баллы
1.	И.п. –основная стойка	
2.	Шагом одной равновесие на правой (левой), руки в стороны,	1
3.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держат),	1
4.	Перекат вперед в сед углом (держат),	1
5.	Из положения лежа на спине - «мост» (держат),	1
6.	Поворот направо(налево) кругом в упор присев (девушки), в упор лежа (юноши)	0,5
7.	Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180 <sup>0</sup> ,	1
8.	Махом одной толчком другой переворот боком, приставить ногу	1
9.	Махом одной толчком другой переворот боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> ,	1
10.	Приставляя ногу положение «старт пловца»,	0,5
11.	Кувырок прыжком, поворот на 360 <sup>0</sup>	2

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка – 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитывается сбавка согласно следующей классификации:

**1. Грубые ошибки** (влияющие на искажение техники) – от 0,5 баллов до полной «стоимости» элемента:

- выполнение в другом положении или другим способом – 0,5 баллов до «невыполнение»;
- выполнение в неопределенном положении – «невыполнение».

**2. Мелкие ошибки** (не влияющие на искажение техники) – 0,1 - 0,4 балла:

- не оттянуты носки – 0,1 - 0,2 балла;
- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 - 0,3 балла;
- согнуты ноги – 0,3 - 0,4 балла.

**Критерии оценивания обучающихся по третьему вопросу:**

Соответствие количества баллов, набранных обучающимися при выполнении гимнастики с элементами акробатики, с оценками:

10,0 - 8,0 баллов – «отлично» /5;

7,9 - 6,9 баллов – «хорошо» /4

6,0 - 5,0 баллов – «удовлетворительно» /3;

4,9 - и ниже баллов – **«неудовлетворительно» /2.**