

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Солоненко Анна Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 27.09.2024 09:30:10
Уникальный программный ключ:
d9ba9a2cd16ba1e042fb478ab037f8b5b50e31

Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования «Астраханский государственный

технический университет»

(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS
по международному стандарту ISO 9001:2015



Отделение среднего профессионального образования

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура»
для студентов очной и заочной форм обучения специальностей СПО
(базовая подготовка)

п. Рыбное, Дмитровский р-н, Московская обл. - 2019 г.

Чжен С.В. Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения специальностей СПО. – Рыбное, 2019. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http: www.portal-drti.ru](http://www.portal-drti.ru)

Методические указания по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» (базовый уровень) разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, приказ от 29.06.2017 г. № 613); с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259; с рекомендациями Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 25.05.2017 г., протокол № 3 для программ подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО.

Автор: С.В. Чжен - преподаватель отделения СПО ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин, протокол № 1 от 30.08.2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	4
2	Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.....	6
3	Задания для самостоятельной работы.....	8
4	Информационное обеспечение обучения.....	62
5	Приложение 1. Макеты титульных листов.....	65
6	Приложение 2. Ориентировочные затраты времени на выполнение заданий.....	67

1. Пояснительная записка

Самостоятельная работа студентов по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» способствует активизации творческого потенциала личности, гармонизации духовных и физических сил, формированию таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

К современному специалисту общество предъявляет широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет умение самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации, использовать приобретённые умения и навыки в профессиональной деятельности и общественной жизни. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через организацию самостоятельной работы. Самостоятельная работа способствует активизации творческого потенциала личности, развитию мобильности будущего высококвалифицированного специалиста.

Задачи самостоятельной работы:

- целостное развитие личности;
- развитие и совершенствование физических способностей студентов;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений и навыков;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- умение использовать материал, собранный и полученный в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических занятиях, в спортивно-массовых мероприятиях, при написании рефератов и докладов, для эффективной подготовки к дифференцированному зачету.

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется рабочим учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Возможные формы контроля:

- проверка выполненной работы преподавателем;
- отчет-защита студента по выполненной работе перед преподавателем (и/или студентами группы);
- зачетное выполнение контрольных нормативов;
- тестирование;
- опрос;
- участие в соревнованиях.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- результат тестирования;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями
- результат участия в соревнованиях

- визуальная оценка техники выполнения элементов.

Самостоятельная работа предполагает:

- нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- написание конспектов и проведение части занятия;
- составление комплексов упражнений различной направленности;
- подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- подготовку к контрольным нормативам;
- выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
- составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

2. Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по изучению учебной дисциплины должна складываться из нескольких этапов, что позволит лучше усвоить пройденный материал. Работу целесообразно начинать с прочтения конспектов лекций и учебных пособий (учебников), затем следует приступить к выполнению заданий. Указания по выполнению заданий, источники и литература приведены после самих заданий.

Время выполнения самостоятельной работы варьируется в зависимости от сложности темы изучения. Необходимо пользоваться рекомендуемой литературой и справочными материалами в ходе выполнения самостоятельной работы. Студент представляет отчет или в электронной версии или в бумажном варианте. Отчет по работе в печатном варианте выполняется студентом на листах формата А4.

Алгоритм проверки теоретического вопроса: оценивается глубина освоения материала, степень самостоятельности выводов, общая культура.

Для оценки выполнения самостоятельной работы применяется обычная пятибалльная система.

оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если:

- выполнил работу без ошибок и недочетов;
- допустил не более одного недочета;

оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если:

- не более одной негрубой ошибки и одного недочета;
- или не более двух недочетов;

оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

- не более двух грубых ошибок;
- или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;
- или не более двух-трех негрубых ошибок;
- или одной негрубой ошибки и трех недочетов;
- или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов;

оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

- допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка «3»;
- или если правильно выполнил менее половины работы.

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

Процент результативности (правильных ответов)	Кол-во баллов	Оценка уровня подготовки	
		балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	7-8	5	отлично
70 ÷ 89	5-6	4	хорошо
50 ÷ 69	4	3	удовлетворительно
менее 50	менее 4	2	неудовлетворительно

*Иные критерии оценки заданий приведены в каждой теме отдельно

Критерии оценки устных ответов на теоретические вопросы:

Оценка «5» ставится, если обучающийся:

- 1) полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное языковых понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно

составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «4» ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «3» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка "2" отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценки реферативных заданий:

1. Вы правильно выполнили задание. Работа выполнена аккуратно – 5 (отлично).
2. Вы не смогли выполнить 2-3 элемента. Работа выполнена аккуратно – 4 (хорошо).
3. Работа выполнена неаккуратно, технически неправильно – 3 (удовлетворительно).

3. Задания для самостоятельной работы

Раздел 1. Лёгкая атлетика

ТЗ № 1

1. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

- а) 100м
- б) 200м
- в) 400м
- г) 500м

2. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:

- а) В лёгкой атлетике
- б) В плавании
- в) В борьбе и боксе
- г) В хоккее

3. «Королевой спорта» называют...

- а) Спортивную гимнастику
- б) Лёгкую атлетику
- в) Шахматы
- г) Лыжный спорт

4. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...

- а) Бег на 5000м
- б) Кросс
- в) Бег на 100м
- г) Марафонский бег

5. К видам лёгкой атлетики не относится ...

- а) Прыжки в длину
- б) Спортивная ходьба
- в) Прыжки с шестом
- г) Прыжки через коня

6. Кросс – это –

- а) Бег с ускорением
- б) Бег по искусственной дорожке стадиона
- в) Бег по пересечённой местности
- г) Разбег перед прыжком

7. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?

- а) Метание
- б) Прыжок
- в) Кувырок
- г) Бег

8. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

- а) Бег
- б) Лазание
- в) Прыжки
- г) Метания

9. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) Быстрота
- б) Сила
- в) Выносливость
- г) Ловкость

10. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...

- а) Бег 4 по 100м
- б) Бег 4 по 400м
- в) Бег 4 по 1000м

11. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

- а) С низкого старта
- б) С высокого старта
- в) С полунизкого старта
- г) Из положения «упор лёжа»
- г) Мяч

12. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- а) «Марш!»
- б) «Начать!»
- в) «Вперёд!»
- г) «Хоп!»

13. Каким должен быть пульс при выполнении лёгкой физической нагрузки?

- а) 50 – 70 уд./мин;
- б) 140 – 160 уд./мин;
- в) 100 – 120 уд./мин;
- г) 170 – 210 уд./мин.

14. Джоггинг – это обозначение:

- а) бег с высокого старта;
- б) бег трусцой;
- в) бег с ускорением;
- г) бег по пересечённой местности.

15. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время

- а) подвижных игр;
- б) прыжков со скакалкой;
- в) прыжков в длину с разбега;
- г) скоростно-силовых упражнений.

16. Чем измеряется длина разбега в прыжках в длину с разбега?

- а) метром;
- б) ступнями;
- в) «на глазок»;
- г) беговыми шагами.

17. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноимённая работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища;
- г) быстрый разгон.

18. В каком виде соревнований по лёгкой атлетике обязательно присутствуют судьи по стилю:

- а) спринт;
- б) прыжки в высоту;
- в) спортивная ходьба;
- г) прыжки с шестом.

ТЗ №2

1. Как должен ставить руки спортсмен при низком старте?

- а) на линию старта;
- б) перед линией старта;
- в) за линию старта.

2. Что отражает показатель ЧСС?

- а) функциональное состояние сердечно-сосудистой системы;
- б) специальную работоспособность человека;
- в) функциональные возможности системы дыхания.

3. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности;
- б) нехватки витаминов в организме;
- в) повышение двигательной активности;
- г) чрезмерного питания.

4. Основным документом легкоатлетических соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия является:

- а) календарь соревнований;
- б) программа соревнований;
- в) положение о соревнованиях;
- г) график соревнований.

5. Какая дистанция считается стайерской?

- а) 1500 м;
- б) 500 м;
- в) 200 м;
- г) 1000 м.

6. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега;
- б) скоростью бега;
- в) местом проведения соревнований;
- г) работой рук.

7. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- а) через нос и рот попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

8. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта.

9. В чём состоит главное назначение спортивной одежды и обуви?

- а) создавать комфортный микроклимат тела;
- б) отличать мальчиков и девочек;
- в) скрывать некрасивые части тела;
- г) поддерживать чистоту тела.

10. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а) самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б) частоту дыхания, частоту сердечных сокращений;
- в) наличие болевых ощущений;
- г) потоотделение, желание тренироваться

11. Стайер – это:

- а) бегун на короткие дистанции;
- б) бегун на длинные дистанции;
- в) прыгун тройным прыжком;
- г) прыгун в высоту с шестом

12. Бег с остановками и изменениями направления по сигналу развивает:

- а) координацию движений;

- б) быстроту реакции;
- в) технику движений;
- г) выносливость.

13. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- а) 170 – 180 уд./мин;
- б) 120 – 130 уд./мин;
- в) 70 – 80 уд./мин;
- г) 30 – 40 уд./мин

14. Слово «Паралимпийские» игры произошло от слияния двух слов «para» и «olympic» и обозначает:

- а) вторые Олимпийские игры;
- б) парные Олимпийские игры;
- в) двойные Олимпийские игры;
- г) совместные Олимпийские игры.

15. На каких Олимпийских играх современности впервые был применён низкий старт в спринте:

- а) на Играх I Олимпиады;
- б) на Играх III Олимпиады;
- в) на Играх V Олимпиады;
- г) на Играх VI Олимпиады.

16. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) прыгучести;
- г) координации движений.

17. В чём заключаются основные гигиенические требования к спортивной обуви?

- а) выглядеть красиво, сочетаться по цвету с костюмом;
- б) соответствовать всем индивидуальным особенностям стопы;
- в) длина шнурков не менее 180 см;
- г) высота каблука не более 5 см.

18. Что является субъективным показателем здоровья?

- а) жизненная ёмкость лёгких;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) желание заниматься физическими упражнениями;
- г) масса тела.

Практическое задание

ПЗ №1

Бег на короткие дистанции.

Обучение технике бега на короткие дистанции.

Особенности техники бега на 200 и 400м.

Специальные упражнения бегуна.

ПЗ №2

Старт и стартовый разгон.

Обучение технике низкого старта, стартового разгона и технике бега по повороту.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

ПЗ №3

Бег по дистанции и финиширование.

Обучение технике бега по дистанции, многократный бег без ускорения и с ускорением на различных отрезках дистанции от 30 до 100м.

ПЗ №4

Эстафетный бег.

Обучение технике эстафетного бега.

Обучение технике передачи эстафетной палочки способом «снизу» и «сверху».

ПЗ №5

Бег на средние дистанции.

Обучение технике бега на средние дистанции.

Обучение технике бега маховым шагом на прямой и на повороте.

Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

ПЗ №6

Высокий старт и бег по дистанции.

Обучение технике высокого старта, бег на прямой и на повороте, равномерный бег по дистанции.

ПЗ №7

Бег по повороту и финиширование.

Обучение технике бега по повороту, финиширования и бега по дистанции в целом.

Пробегание отрезков 100-200м при входе в поворот и при выходе с поворота.

ПЗ №8

Бег на длинные дистанции.

Обучение технике бега на длинные дистанции.

Равномерный бег по дистанции.

Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

ПЗ №9

Переменный бег.

Обучение переменному бегу.

ОФП.

Дыхательные упражнения.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Физические упражнения для коррекции зрения.

ПЗ № 10

Интервальный бег.

Обучение интервальному бегу по дистанции: 100 метров шаг, 100 метров бег трусцой, 100 метров спринт с максимальной выкладкой.

ПЗ № 11

Бег на равнинных участках.

*Обучение технике бега на равнинных участках.
Бег в гору и под уклон.*

ПЗ № 12

Кроссовая подготовка.

Обучение технике бега по пересеченной местности.

Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

ПЗ № 13

Бег с преодолением препятствий.

Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.

Реферативные задания

1. Краткая история развития современной лёгкой атлетики.
2. Краткая классификация легкоатлетических упражнений.
3. Зарождение и становление спортивной ходьбы как вида спорта.
4. Техника спортивной ходьбы.
5. Бег. Деление беговых дистанций.
6. Бег на короткие дистанции, его главные составляющие.
7. Бег с барьерами. Краткая характеристика.
8. Эстафетный бег. Краткая характеристика.
9. Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки.
10. Бег на средние и длинные дистанции. Краткая характеристика.
11. Техника бега на средние дистанции.
12. Техника бега на длинные дистанции.
13. Кросс. Техника бега в кроссе.
14. Легкоатлетические многоборья. Краткая характеристика дисциплин мужского многоборья.
15. Легкоатлетические многоборья. Краткая характеристика дисциплин женского многоборья.
16. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Положение о соревнованиях. Виды соревнований.
17. Организация, проводящая соревнование. Допуск участников к соревнованиям.
18. Обязанности и права участников. Спортивная форма участников, номера.
19. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии.
20. Главный судья, главный секретарь, их обязанности.
21. Обязанности судей и судейских бригад при проведении соревнований по различным видам лёгкой атлетики.
22. Бег и ходьба. Правила соревнований.

Раздел 2. Гимнастика.

ТЗ №3

1. Причиной травмы на занятиях гимнастики является:

- а) ношение спортивной формы
- б) разминка
- в) выполнение упражнения без страховки

2. Группировка это:

- а) упор присев, руки перед собой
- б) круглая спина, ноги согнуты, руки обхватывают колени

в) лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой

3. К женскому снаряду относится:

а) кольца

б) параллельные брусья

в) бревно

4. Раздел гимнастики, который включает танцевальные упражнения с предмета и без них называется:

а) художественная гимнастика

б) спортивная акробатика

в) аэробика

5. Прыжок с разбега с опорой руками о снаряд (козел, конь) называется:

а) обычный прыжок

б) опорный прыжок

в) прыжок вверх

6. К мужскому снаряду относится:

а) гимнастический козел

б) разновысокие брусья

в) перекладина

7. Положение тела, когда плечи находятся выше точки опоры, называется:

а) вис

б) упор

в) наклон

8. Тест на гибкость это:

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

б) упор присев, упор лежа

в) касание пальцами или ладонями пола в наклоне вперед

9. При лазании по канату запрещается:

а) удерживать канат ступнями

б) постепенно спускаться

в) быстро соскальзывать при спуске

10. Олимпийской чемпионкой по спортивной гимнастике является:

а) М. Киселёва

б) Е. Исенбаева

в) С. Хоркина

11. Вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову вперед или назад без промежуточной опоры или с опорой руками называется:

а) оборот;

б) переворот;

в) перемах.

12. Вращательное движение тела (на полу прыжком) с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки называется:

а) сальто;

б) курбет;

в) рондат.

13. Положение в вися или упоре, когда прямые ноги располагаются под прямым углом по отношению к туловищу называется:

а) крест;

б) угол;

в) шпагат.

14. Составная часть упражнения (комбинации), отдельное законченное

движение или действие определенной структуры, имеющее начало, основу и окончание называется:

- а) соединение;
- б) комбинация;
- в) элемент.

15. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, толчком двумя подъем переворотом в упор, является...

- а) разгибание рук во время толчка и маха ногами;
- б) сгибание туловища и подтягивание на руках;
- в) слабый толчок ногами.

ТЗ №4

1. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные подъемы, обороты, повороты, перемахи, подлеты и перелеты, выполняемые только махом:

- а) бревне;
- б) перекладине;
- в) коне.

2. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные передвижения, прыжки, повороты, перевороты, сальто, танцевальные элементы, а также в ограниченном объеме статические положения и позы:

- а) скамейке;
- б) бревне;
- в) перекладине.

3. Упражнения на всех гимнастических снарядах должны заканчиваться эффектным, соответствующим трудности всего упражнения:

- а) подскоком;
- б) соскоком;
- в) перемахом.

4. Сочетания отдельных акробатических элементов и соединений в определенном целостном порядке называется:

- а) вольные упражнения;
- б) комбинация;
- в) специальные упражнения.

5. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- а) фланг
- б) шеренга
- в) интервал
- г) строй

6. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

- а) полуповорот
- б) строевой шаг
- в) поворот
- г) команда «Смирно»

7. Изменение строя или размещения занимающихся

- а) перестроение
- б) размыкание
- в) смыкание

г) колонна

8. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

а) стойка на коленях

б) присед

в) сед

г) упор присев

9. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.

а) упор лёжа

б) упор на коленях

в) упор стоя

г) упор на правом (левом) колене

10. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

а) переворот

б) кувырок

в) перекат

г) оборот

11. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёта

а) кувырок в сторону

б) круговой перекат

в) переворот вперёд

г) полупереворот.

12. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

а) кувырок

б) шпагат

в) мост

г) сальто

13. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

а) курбет

б) стойка голова в голову

в) равновесие спиной

г) пирамида

14. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

а) Треугольник

б) Равносторонний треугольник

в) Равнобедренный треугольник

г) Прямоугольный треугольник

15. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

а) Захват

б) Хват

в) Удержание

г) Обхват

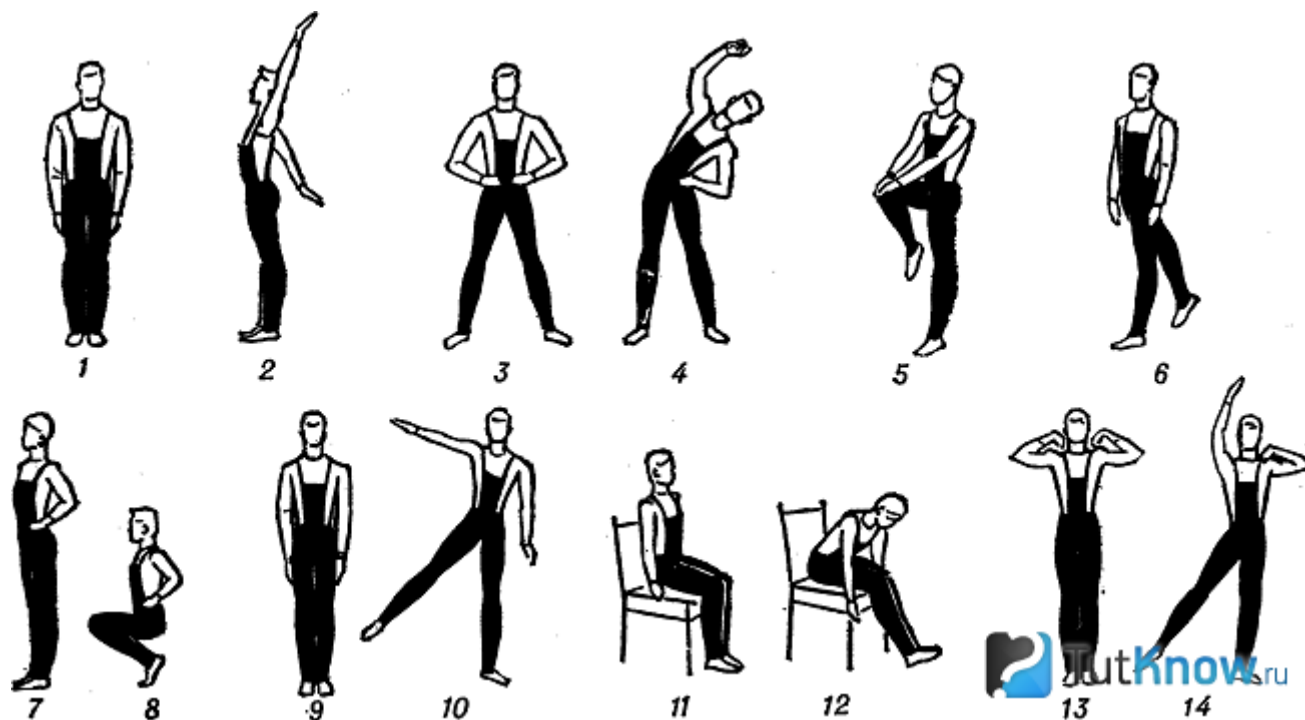
Практическое задание

ПЗ №14.

Развитие силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке и на полу.

Упражнения вводной и производственной гимнастики.



ПЗ №15.

Развитие общей силы.

Приседания на одной и двух ногах, поднимание и опускание туловища, поднимание ног в вися на перекладине до касания перекладины, подтягивание на высокой и низкой перекладине, работа на тренажерах.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Реферативные задания

1. Классификация видов гимнастики.
2. Оздоровительные виды гимнастики.
3. Физкультурная минутка.
4. Лечебная гимнастика.
5. Ритмическая гимнастика.
6. Пути дальнейшего развития гимнастики.
7. Снаряды в программах спортивной гимнастики.
8. История развития мировой спортивной гимнастики.
9. История развития спортивной гимнастики в России.
10. Спортивное многоборье.
11. Правила Международных соревнований по гимнастике.

12. Гимнастические упражнения, включённые в программу Олимпийских игр.
13. Известные чемпионы и призёры Олимпийских игр по гимнастике.
14. Международная федерация гимнастики.
15. Гимнастическая терминология.
16. Травмы при занятиях гимнастикой.
17. Значение гимнастики в физическом воспитании молодёжи.
18. Гигиеническая гимнастика.
19. Йога.
20. Гимнастические упражнения на бревне.
21. Упражнения для гимнастической растяжки.

Раздел 3. Баскетбол.

ТЗ №5

1. В каком году был создан баскетбол?

- а) 1986 г
- б) 1905 г
- в) 1936 г

2. Кто «изобрёл» баскетбол?

- а) Джеймс Нейсмит
- б) Луи Чемберлен
- в) Деметре Викелас
- г) Джеймс Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

- а) 18 июня 1932 года
- б) 21 июня 1940 года
- в) 7 ноября 1917 года
- г) 5 декабря 1955 года

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

- а) третьи Олимпийские игры в Сент-Луисе, 1904 год
- б) первые Олимпийские игры в Афинах, 1896 год
- в) восьмые Олимпийские игры в Париже, 1924 год.

5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

- а) 1936 г., XI Олимпийские игры в Берлине
- б) 1952 г., XV Олимпийские игры в Хельсинки
- в) 1908 г., IV Олимпийские игры в Лондоне

6. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?

- а) XVIII Олимпийские игры в Токио, 1964 г.
- б) XX Олимпийские игры в Мюнхене, 1972 г.
- в) XXI Олимпийские игры в Монреале, 1976 г.

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) 1948 г., XIV Олимпийские игры в Лондоне
- б) 1960 г., XVII Олимпийские игры в Риме
- в) 1976 г., XXI Олимпийские игры в Монреале

8. Техника владения мячом включает в себя следующие приёмы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

9. Технику передвижений в баскетболе составляют:

- а) ходьба, бег, прыжки, остановки, поворот

- б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
- в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

10. Сколько человек играют на площадке?

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 11

11. Из США баскетбол проник вначале в:

- а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
- б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- в) Китай, Японию, Филиппины

12. Размеры баскетбольной площадки?

- а) 9×18 м.
- б) 14×26 м.
- в) 12×24 м.

13. На какой высоте находится баскетбольное кольцо?

- а) 305 см.
- б) 260 см.
- в) 310 см.
- г) 300 см.

14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- а) 30 сек.
- б) 24 сек.
- в) 20 сек.

15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

- а) 3 шага
- б) 2 шага
- в) 1 шаг

16. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

- а) 10 сек.
- б) 8 сек.
- в) 24 сек.

ТЗ

№6

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек
- б) 10 человек
- в) 12 человек

2. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819
- б) 1915
- в) 1891

3. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- а) только тренер команды
- б) только главный тренер и капитан
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

4. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

- а) Отталкивая соперника рукой
- б) Поворачиваясь к сопернику спиной
- в) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

5. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

- а) Три
- б) Пять
- в) Семь

6. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- а) В сторону кольца соперника
- б) В свою зону защиты
- в) Игроку в зоне штрафного броска

7. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Х. Нильсон
- б) Ф. Шиллер
- в) Д. Нейсмит

8. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- а) Разрешается
- б) не разрешается
- в) разрешается под собственную ответственность.

9. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- а) Одна нога выставлена вперед
- б) Ноги расставлены на ширину плеч
- в) Ноги выпрямлены в коленях
- г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

10. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
- б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
- в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

11. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) "Шлепание" по мячу расслабленной рукой
- б) Ведение мяча толчком руки
- в) Мягкая встреча мяча с рукой

12. При выполнении 'чистого' броска баскетболист фиксирует свой взгляд...

- а) На ближнем крае кольца
- б) На дальнем крае кольца
- в) На малом квадрате на щите

13. Продолжительность игры в баскетбол?

- а) 2 тайма по 20 минут
- б) 4 тайма по 10 минут
- в) 4 тайма по 12 минут

14. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- а) 2 очка
- б) 1 очко
- в) 3 очка

15. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

16. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 10 сек.

Практическое задание

ПЗ № 16

Техника перемещений.

Совершенствование исходных положений (стойки),
навыки быстрого перемещения различными способами,
бег обычный,
приставными шагами с изменением направления и скорости,
прыжки,
остановки,
повороты.

Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

ПЗ № 17

Техника владения мячом.

Ловля и передача мяча,
встречная передача мяча,
обводка,
дриблинг (низкое ведение),
передача мяча с отскоком от пола,
броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),
упражнения на координацию движения.

ПЗ № 18

Броски мяча в корзину. Штрафные броски.

Совершенствование техники выполнения броска мяча в корзину двумя руками от груди,
двумя руками сверху,
одной рукой от плеча,
одной рукой сверху.
Правила выполнения бросков мяча в движении, в прыжке.

ПЗ № 19

Техника овладения мячом и противодействия.

Овладение мячом при отскоке от щита или от корзины;
бросок мяча в прыжке,
вырывание,
выбивание и перехваты мяча;
способы противодействия броскам в корзину.
Приемы, применяемые против броска, накрывание.

ПЗ № 20

Техника игры в защите и в нападении.

Упражнения для совершенствования техники игры.
Технико-тактические действия в защите «персональная защита» (прессинг). Технико-тактические действия в нападении (командное) система нападения через «центрального игрока», «без центрального игрока».

ПЗ № 21

Техника безопасности игры.

Правила игры,
техника безопасности игры.

Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

ПЗ № 22

Тактика игры в нападении.

Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча,
противодействие двух и трех игроков без «противника» и «с противником», командные действия защитника против игрока с мячом и без мяча.

ПЗ № 23

Тактика игры в защите.

Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча,
противодействие двух и трех игроков без «противника» и «с противником», командные действия защитника против игрока с мячом и без мяча.

ПЗ № 24

Учебная игра.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Игра по правилам.
Двусторонняя игра.

Реферативные задания

1. История развития баскетбола.
2. Порядок выполнения замен в баскетболе, их количество. Форма игроков.
3. Капитан, его права и обязанности.
4. Методика ведения протокола по баскетболу.
5. Отличие мини-баскетбола от баскетбола.
6. Форма судейских бригад по баскетболу и их количественный состав.
7. Методика обучения отбором и перехватам мяча в баскетболе.
8. Групповые действия в баскетболе: взаимодействие 2-3 игроков, «восьмёрка», «скрестный выход»
9. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований.
10. Сущность, характеристика баскетбола.
11. Содержание правил игры и основы методики судейства в баскетболе. Классификация фолов.
12. Физические качества, развивающиеся при занятиях баскетболом.
13. Средства учебно-тренировочного процесса.
14. Особенности методики обучения технике в баскетболе (этапы, основные задачи, средства и методы).
15. Классификация и методика обучения технике перемещений в нападении в баскетболе.
16. Классификация и методика обучения технике перемещений в защите в баскетболе.
17. Классификация и методика обучения технике ловли мяча в баскетболе.
18. Классификация и методика обучения технике передач мяча в баскетболе.
19. Классификация и методика обучения технике бросков в баскетболе.
20. Классификация и методика обучения технике ведения в баскетболе.
21. Классификация и методика обучения технике овладения мячом в защите в баскетболе.
22. Классификация и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в

нападении и в защите в баскетболе.

23. Классификация и методика обучения групповым тактическим действиям в нападении и в защите в баскетболе.

Классификация и методика обучения командным тактическим действиям в нападении и в защите в баскетболе.

Раздел 4. Теоретический.

Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья

Основные понятия

Физическое развитие – процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма на протяжении жизни, характеризует комплекс свойств и качеств организма, особенности нервно – психической деятельности, пропорции и развития отдельных частей тела, физические и функциональные возможности.

Функциональные возможности – потенциальные задатки для достижения успеха организма, они определяются уровнем максимальной мобилизации функций и функциональной устойчивостью систем организма.

Функциональное состояние – комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые определяют деятельность организма.

Конституция – тип телосложения, совокупность функциональных и морфологических особенностей организма, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств, определяющих реакции организма на различные воздействия окружающей среды.

Пульс – толчкообразные, ритмичные импульсы крови, которая выталкивается, благодаря сокращению мышц из сердца в артерии.

Осанка – непринужденная поза стоящего человека. Нормальная осанка характеризуется умеренно выраженными физиологическими изгибами позвоночника и симметричным расположением всех частей тела. Нарушения осанки возникают при слабости мышц в любом возрасте.

Функциональная проба – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Самоконтроль – регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и их изменением под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

Физические упражнения мощный биологический регулятор организма, они являются незаменимым средством укрепления и сохранения здоровья, формирование физической культурой личности, но при неправильных и нерациональных дозировках физические упражнения могут нести вред здоровью человека или привести к травмам. *Объём* физических нагрузок для каждого занимающегося должен быть оптимальным и соответствовать индивидуальным возможностям и уровню физической подготовки. Определить оптимальный уровень двигательной активности невозможно без исследования функциональных возможностей основных систем организма, оценки уровня физического развития.

Основными *методами* исследования физического развития и состояния здоровья является наружный осмотр (саматоскопия), антропометрия и оценка функционального состояния систем организма и уровня развития двигательных способностей. Критериями физического развития выступают особенности телосложения и конституция (тип телосложения).

1.1. Методы исследования физического развития и состояния здоровья

1. Наружный осмотр

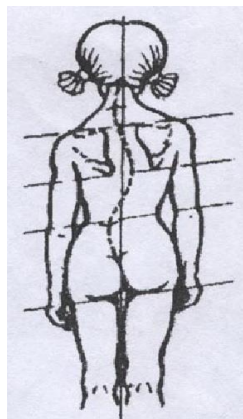
Наружный осмотр включает в себя определение типа осанки, оценку формы грудной клетки, ног, стопы, развитие мускулатуры.

Наружный осмотр производится спереди, сзади, сбоку по следующим пунктам.

Нормальная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника.

Осмотр сзади (рис. 1):

1. Шейно – плечевые углы (в норме
2. Шейно – плечевая линия (в норме
3. Лопатные треугольники (сглаженный удаление от позвоночника, расположенность на лопатки прижаты к туловищу, расположены на от позвоночника, а их углы на одной
4. Равномерность треугольника талии туловищем и руками), в норме одинаковая справа и слева.
5. Тазовая линия (ягодичные складки).



одинаковы).
прямая).
или выраженный,
одной линии). В норме
одинаковом расстоянии
горизонтальной линии
(просветы между
величина треугольников

Рис. 1

Осмотр спереди:

При осмотре спереди у человека, имеющего правильную осанку, определяется строго вертикальное положение головы: подбородок слегка приподнят, а линия, соединяющая нижний край глазниц и козелки ушей, горизонтальна.

1. Шейно – плечевые углы (образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем, в норме симметричен).
2. Плечевая линия (в норме прямая).
3. Сосковая линия (в норме прямая).
4. Симметрия грудной клетки (не имеет западений или выпячиваний и симметрична относительно средней линии).
5. Симметрия живота (в норме).

Осмотр сбоку:

1. Положение головы (в норме на одной вертикали с туловищем, приподнята).
2. Положение грудной клетки (в норме приподнятая, расправленная).
3. Определение формы живота (может быть нормальная, втянутая, отвислая).
4. Физиологические изгибы позвоночника (в норме умеренно выраженные).

Определение типа осанки

Осанка – непринужденная поза стоящего человека, зависит от взаиморасположения отдельных частей тела, от общего центра тяжести, особенности скелета, формы грудной клетки, состояния мышечной системы и состояния суставно-связочного аппарата.

Позвоночник имеет 4 физиологических изгиба:

- выпуклость вперед (шейный и поясничный **лордоз**);
- выпуклость назад (грудной и крестцовый **кифозы**).

В зависимости от выраженности изгибов различают несколько типов осанки:

1. Нормальная – умеренно выраженная изогнутость всех отделов позвоночника (Рис. 2, а).

2. Сутулая – резко выраженная изогнутость позвоночного столба в грудном отделе, заметно увеличен шейный изгиб и уменьшен поясничный, грудная клетка уплощена, плечи сведены вперед, голова опущена (рис. 2, б).

3. Кифотическая – компенсаторное усиление грудного кифоза вследствие чрезмерной изогнутости одновременно в шейном и поясничном отделах, заметно сведение плеч вперед, выпячивание головы, локтевые и коленные суставы согнуты (Рис. 2, в).

4. Лордотическая – сильно выраженная изогнутость в поясничном отделе с уменьшением изгиба в шейном отделе, живот выпячен или отвисает (Рис. 2, г).

5. Выпрямленная – оба лордоза уменьшены, спина резко выпрямлена, грудь несколько выступает вперед (Рис. 2, д).

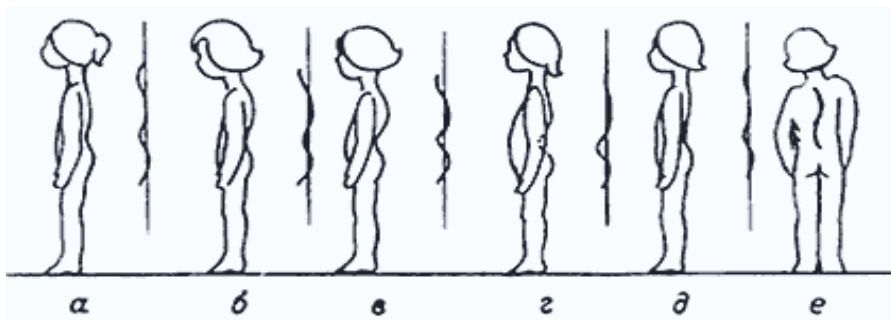


Рис. 2

При исследовании позвоночника определяют наличие боковых искривлений. Боковые искривления – сколиозы, характеризуются

асимметричным положением туловища (Рис. 2, е).

Осанка изменяется в процессе целенаправленного развития ослабленных мышц, что способствует ее исправлению и предупреждению нарушений.

Отклонения от нормальной осанки принято называть *нарушениями или дефектами осанки*, не считающимися, впрочем заболеваниями в полном смысле этого слова. При *дефектах осанки* – функциональных изменениях опорно-двигательного аппарата – образуются новые условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается. Например, если долго сидеть сутулившись, то это может стать причиной нарушения осанки.

Основные причины нарушения осанки:

1. Неправильное положение тела при различных позах
2. Ослабленный организм ребенка (рахит, детские инфекции, простудные заболевания и т.д.) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями.
3. Недостаток физического воспитания и, следовательно, плохое физическое развитие.

Определение формы грудной клетки

Исследуя грудную клетку, обращают внимание на её форму, она определяется по расположению ребер, надчревному углу (конец солнечного сплетения), соотношению переднезаднего и поперечного диаметров грудной клетки.

В норме различают цилиндрическую, коническую и уплощенную грудную клетку.

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

Для конической грудной клетки характерна форма усеченного конуса, горизонтальное расположение ребер, тупой реберный угол.

Уплощенная грудная клетка отличается уменьшенным переднезадним диаметром, при этом ребра опущены вниз, межреберный угол острый, характерно при слабом физическом развитии.

Определение формы ног

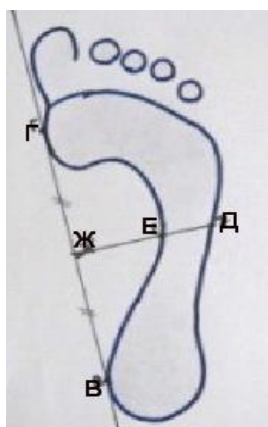
Различают нормальную, х-образную, о-образную форму ног.

Ноги считают нормальной формы, если в положении стоя ноги вместе, происходит смыкание бедер, коленей, голеней и пяток с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками.

При х-образной форме ног колени смыкаются, а между внутренними мыщелками заметен просвет.

О-образная форма ног характеризуется соприкосновением внутренних мыщелков голеностопного сустава и просветом между коленями.

Определение формы стопы



Определить форму стопы можно с помощью плантограммы (метод Чижина): смазать подготовленную часть стопы вазелином, наступить на чистый лист бумаги (встать ноги вместе).

На полученном отпечатке (см.рис.3) проведите касательную линию к наиболее выступающим точкам внутреннего края стопы (ГВ). Разделите эту касательную пополам (ГВ:2) и отметьте точкой (Ж). Из точки(Ж) восстановите перпендикуляр до пересечения с наружным краем стопы (ДЖ). Отметьте точку (Е), как точку пересечения линии ДЖ с внутренним краем стопы. Измерьте отрезки ДЕ, ЕЖ, ДЖ и вычислите индекс стопы (ИС):

$$ИС = \frac{ДЕ}{ЕЖ}$$

Рис. 3

Оценка формы стопы:

норма – от 0 до 1,

уплощение – от 1 до 2,

плоскостопие – больше 2.

Развитие мускулатуры

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

Оценка развития мускулатуры плеча

Ход работы.

1. Измерить окружность плеча свободно свисающей руки (ОПС).
2. Измерить окружность плеча горизонтально поднятой и напряженно согнутой в локте руки (ОПН).
3. Рассчитать по формуле величину развития мускулатуры плеча:

$$РМП = \frac{ОПН - ОПС}{ОПС} \times 100\%$$

4. Оценить полученные результаты.

Менее 5% - недостаточное развитие мускулатуры, ожжет быть ожирение плеча.

От 5 – 12% - нормально развитая мускулатура.

Свыше 12% - сильно развитая мускулатура.

II. Антропологические исследования

Антропологические измерения – определение веса, роста, диаметров, окружностей и длин отдельных частей тела, они дополняют данные наружного осмотра, позволяя сделать точную оценку телосложения.

Антропометрические исследования предусматривают регистрацию следующих показателей:

1. Вес тела.
2. Рост стоя и сидя.
3. Окружность шеи.
4. Окружность грудной клетки (пауза, вдох, выдох).
5. Окружность груди (для девушек).
6. Окружность талии.
7. Окружность бедер.
8. Окружность бедра правого и левого.
9. Окружность голени правой и левой.
10. Длина ноги.
11. Окружность плеча.
12. Окружность запястья.
13. Длина руки.

Правила антропометрических измерений

1. Сантиметровая лента накладывается точно, с легким нажатием.
2. Измерения производить лучше всего без одежды.
3. Повторно измерения производят в одно и то же время, используя те же приборы.
4. Антропометрические измерения производит партнер.

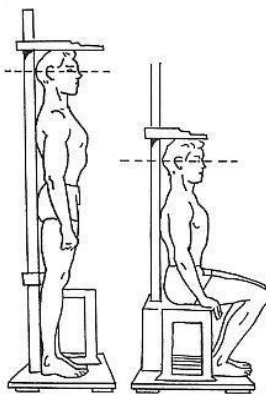
Техника антропометрических исследований

Вес тела (массу) измеряют на весах с

Рост тела (длина) определяют с

4). При измерении роста – стоя, студент вертикальной планке, прикасаясь к ней межлопаточным пространством (затылок планке).

При измерении роста - сидя, ростомером, имеющим откидную на расстоянии 40 см от пола. Студент, нижней части спины и межлопаточным Записываются данные с точностью до 0,1



точностью до 50 грамм. помощью ростомера (рис. становится спиной к пятками, ягодицами, обычно не прикасается к

проводят тем же скамеечку, закрепленную должен касаться планки пространством.

см.

Рис. 4

Окружность шеи измеряют путем наложения сантиметровой ленты сзади на VII шейный позвонок, а спереди на щитовидный хрящ. Точность измерения 0.5 см.

Окружность грудной клетки измеряют сантиметровой лентой, которая проходит сзади под нижними углами лопаток, спереди, у девушек, над грудной железой, у юношей, горизонтально. Измерение производится в 3 состояниях: в состоянии покоя, максимального вдоха и полного выдоха. Все три измерения выполняют одномоментным наложением ленты при свободно опущенных плечах. Разность между величинами вдоха и выдоха называется **экскурсией грудной клетки**, и характеризуют амплитуду её движения.

Окружность груди девушки измеряют в покое, сантиметровая лента накладывается спереди на сосковую линию, сзади на нижние углы лопаток.

Окружность талии измеряют в самом узком месте туловища с точностью до 0.5 см, живот при этом не втягивать.

Окружность бедер измеряется путем наложения сантиметровой ленты сзади на выступающие точки ягодицы, спереди строго горизонтально. Измерение производится с точностью до 0.5 см. В самом широком месте туловища.

Окружность бедра измерение производится в положении ноги врозь, мышцы расслаблены. Сантиметровая лента накладывается непосредственно под ягодичной складкой в горизонтальной плоскости. Бедро измеряют в самом широком месте, отдельно на левой и правой ноге.

Окружность голени измеряют в положении ноги на ширине плеч, в области наибольшего развития икроножной мышцы на правой и левой ноге.

Длина ноги измеряется с помощью сантиметровой ленты, в положении стоя ноги вместе (без обуви), от вертлужной впадины (где бедренная кость соединяется с тазом) до площади опоры (пятки). Измерение производится с точностью до 0.5 см.

Окружность плеча измеряют в двух состояниях. В *напряженном* состоянии измерение производится при поднятой до уровня надплечья руке, согнутой в локте при максимальном напряжении сгибателей предплечья, ленту накладывают в области наибольшего развития двуглавой мышцы плеча. В *спокойном*, расслабленном состоянии измерение производится при опущенной руке. Сантиметровая лента находится на том же уровне. Измерения производятся с точностью до 0.1 см.

Окружность запястья определяется с помощью сантиметровой ленты на рабочей руке в области лучезапястного сустава с точностью до 0.5 см.

Длина руки измеряется от акромиального отростка ключицы до конца третьего пальца, на свободно опущенной руке с точностью до 0.5 см.

Оценка телосложения

Тип телосложения – конституция – совокупность функциональных и морфологических особенностей организма, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств, определяющих реакции организма на различные воздействия окружающей среды. Она изменяется под влиянием занятий физическими упражнениями.

Согласно классификации М. В. Черноруцкого различают три конституционных типа - гиперстенический, нормостенический, астенический. Большинство людей принадлежит к промежуточным типам.

Астенический тип характеризуется длинными и тонкими конечностями, узкими плечами, длинной и тонкой шеей, плоской грудной клеткой, слабо развитыми мышцами. Астеник вынослив и подвижен.

Нормостенический тип характеризуется пропорционально развитыми основными формами тела: правильным соотношением продольных и поперечных размеров, конической или цилиндрической формой грудной клетки, умеренным развитием костной системы, мышечной и жировой ткани.

Признаки **гиперстенического типа**: короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура. Гиперстеники физически развитые люди.

Определить тип телосложения можно при помощи наружного осмотра с применением выше изложенной характеристики.

Наиболее простой способ определения телосложения – измерение окружности запястья рабочей руки, и величина разности длины ноги и половины роста. Для астеников окружность запястья менее 16 см, длина ноги больше половины роста на 6 – 9 см, для нормостеников – окружность запястья равна 16 – 17 см, длина ноги больше половины роста на 4 – 6 см, для гиперстеников окружность запястья 17 или более 18 см, длина ноги равна половине роста или меньше.

Для каждого типа телосложения характерен свой **весоростовой коэффициент**, который рассчитывается путем деления веса в граммах на рост в сантиметрах:

$$\text{ВРК} = \text{Вес (г)} : \text{Рост (см)}$$

Рекомендуемый весо-ростовой коэффициент (г/см)

Возраст (лет)	Тип телосложения		
	Тонкокостный	Нормокостный	Ширококостный
15 - 18	315	325	355
19 - 25	325	345	370

1. 2. Метод стандартов и индексов

Путем вычисления индексов и с помощью стандартов можно определить пропорциональность сложения и расширить сведения о физическом развитии.

1. Оценка пропорциональности сложения

Коэффициент пропорциональности (КП) = $\frac{\text{рост стоя} - \text{рост сидя}}{\text{рост сидя}} \times 100\%$

В норме КП = 87 – 92%, у девушек ниже.

2. Определение должной массы тела

$$\text{Масса тела} = \text{вес (кг)} : \text{рост (дм)}$$

Результат:

4.3 – 3.2 – нормальный вес;

3.1 – 2.8 – недостаточный вес;

4.4 – 5.0 и выше – чрезмерный вес.

3. Индекс длины ног (Скелии)

(Длина ноги вычисляется путем вычитания из роста стоя рост сидя).

$$\text{ИС} = \frac{\text{длина ног}}{\text{рост сидя}} \times 100\%$$

до 85% - ноги короткие

85 – 90% - ноги средние

более 90% - длинные

4. Пропорциональность развития грудной клетки индекс - Эрисмана

ИЭ = окружность грудной клетки (в покое) – $\frac{1}{2}$ роста

В норме ИЭ для женщин - +3 – 4 см

для мужчин - +5 – 8 см

5. Крепость телосложения – индекс Пинье

ИП = рост (см) – (вес (кг) + ОГК (на выдохе))

менее 10 – крепкое телосложение

10 – 20 – хорошее

21 – 25 – средние

26 – 35 – слабое

Показатель может быть неправильно оценен, если масса тела и окружность грудной клетки отражает не развитие мускулатуры, а ожирение.

6. Жизненный индекс

$$\text{ЖИ} = \text{ЖЕЛ (мл)} : \text{вес (г)}$$

В норме ЖИ для мужчин – 65 – 70 мл/г

для женщин – 55 – 60 мл/г

7. Пропорциональность антропометрических обмеров

Окружность талии = рост – 100

Окружность бедер = рост – 100 + 33 см

Индекс Грации = окружность голени / окружность талии

коэффициент ИГ = 0.5 – хорошо

0.45 – 0.47 – посредственно

0.4 – неудовлетворительно

Окружность = 2 * окружность запястья;

Окружность голени = окружности шеи;

Окружность талии = 2 * окружность шеи;

Окружность бедер = 1.5 * окружность голени.

Оценка функционального состояния основных систем организма

Функциональное состояние – комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые определяют деятельность человека.

Функциональное состояние основных систем организма определяется исследованием функций систем и органов в покое и под воздействием различных дозированных нагрузок (функциональные пробы).

1. Оценка состояния сердечно – сосудистой системы (ССС)

ССС наиболее чутко реагирует на изменение внешней и внутренней среды она обеспечивает питание работающих мышц и постоянство внутренней среды организма, поэтому исследование функционального состояния органов и систем начинают обычно с ССС.

К наиболее простым и доступным показателям, определяющим состояние ССС относится: пульс (ЧСС), артериальное давление (АД).

Пульс – индикатор здоровья, импульсы крови, которая выталкивается, благодаря сокращению мышц из сердца в артерии, частота пульса измеряется в ударах в минуту.

Пульс определяется на лучевой артерии, на основании большого пальца ли на сонной артерии, обычно подсчитывается за 10 – 15 секунд с соответствующим пересчетом за минуту.

У взрослого здорового человека частота пульса в покое 60 – 80 ударов в минуту.

Физическая нагрузка, стресс, болезнь – все сказывается на ЧСС. Существует максимальный уровень ЧСС, превышать который небезопасно.

Максимально безопасный пульс равен разнице между 200 и количеством прожитых лет.
 $\text{тах ЧСС} = 200 - \text{возраст}$.

В результате систематических занятий физическими упражнениями происходит снижение ЧСС на 3 – 4 удара после 6 – 7 месяцев занятий.

Артериальное давление – давление, которое производится на стенки сосудов кровью в направлении ее тока.

Различают максимальное (систолическое), минимальное (диастолическое) и пульсовое давление.

Максимальное артериальное давление возникает во время систолы левого желудочка сердца, уровень его зависит от силы систолы.

Минимальное артериальное давление – давление в артериальной системе во время диастолы левого желудочка, определяется уровнем периферического сопротивления.

Пульсовое артериальное давление – разница между АД *тах* и АД *min* и свидетельствует об ударном объеме сердца (величина систолического выброса).

АД выражается в миллиметрах ртутного столба и определяется с помощью тонометра. В норме величина АД *тах* 100 - 129 мм рт. ст., для АД *min* 60 - 79 мм рт. ст.

2. Исследование деятельности ССС с помощью функциональных проб

Функциональная проба – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Важное значение имеет исследование показателей ССС, характеризующих непосредственно ее функцию, т.е. оценка изменений в работе сердца и артериального давления после той или иной дозированной нагрузки и определение длительности периода восстановления.

Использование функциональных проб позволяет оценить приспособляемость ССС к тем или иным нагрузкам, т.е. оценить ее функциональное состояние. В функциональных пробах оцениваются: самочувствие после пробы (свидетельствует о наличии утомления, выявляются жалобы), изменение частоты пульса и АД. Степень изменения пульса и АД зависит от характера нагрузки и от исходного состояния изучаемых показателей. Поэтому сначала их определяют в состоянии покоя, а затем исследуют характер и степень реакции этих показателей на пробу непосредственно после ее проведения. Особое значение для оценки функционального состояния имеет определение периода восстановления всех показателей до исходных цифр. В норме при физической нагрузке происходят однонаправленные изменения: реагирует на нагрузку повышением максимального давления (увеличение силы сердечных сокращений), снижением минимального (уменьшением периферического сопротивления вследствие расширения артериол) и учащением пульса. Чем интенсивнее выполняемая нагрузка, тем выраженнее изменения пульса и АД. Изменение данных величин и длительности восстановления зависит также от физической подготовленности обследуемого.

Проба Мартине

Ход работы:

1. Определить исходные значение пульса за 10 сек. (3 – 4 раза до выявления одинаковых величин), за 1 мин., АД и оценить характер пульса.
2. Приготовить протокол исследования и занести данные до нагрузки.
3. Выполнить 20 приседаний (ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед) за 30 сек.
4. Просчитать пульс каждые 10 сек. первой минуты восстановления. Измерить величину АД на первой минуте восстановления. Оценить характер пульса.
5. Заполнить протокол исследования.

6. Оценить полученные результаты.

При оценки пробы Мартине учитывается степень увеличения ЧСС и АД, время их восстановления, показатели качества реакции (ПКР).

$$ПКР = \frac{РА_2 - РА_1}{P_2 - P_1}, \text{ где}$$

РА₁ - пульсовое давление до нагрузки

РА₂ - пульсовое давление после нагрузки

P₁ - ЧСС до нагрузки за 1 минуту.

P₂ - ЧСС после нагрузки за 1 минуту

В норме ПКР от 0.5 до 1.

Степень изменения ЧСС на первой минуте после нагрузки определяется в процентах к исходной величине. Частота пульса в покое принимается за 100%, разница в его величинах до и после нагрузки – за X. Составив пропорцию, определяют на какую величину (%) участился пульс. В норме после 20 приседаний пульс учащается на 60 – 80 %. Увеличение ЧСС свыше этой цифры свидетельствует об ухудшении функциональных способностей сердца. *Пульсовое давление* не должно повышаться более чем на 60 – 80 %. Процент увеличения пульсового давления должен быть примерно равным проценту учащения пульса.

Ортостатическая проба

Для оценки деятельности сердца применяют различные варианты активных и пассивных **ортостатических проб**.

Одна из активных ортостатических проб производится *следующим образом*: 5 минут следует отдохнуть лежа на спине, затем подсчитать пульс в положении лежа за 1 минуту, далее надо встать и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту.

По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Это позволяет оценивать функциональное состояние регуляторных механизмов и дает некоторое представление о тренированности организма.

Разница от **0** до **12** ударов свидетельствует о хорошей физической тренированности. У здорового нетренированного человека разница составляет **13-18** ударов.

Разница **18-25** ударов - показатель отсутствия физической тренированности.

Разница более **25** ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в таких случаях следует обратиться к врачу.

Ортостатическую пробу лучше проводить утром перед зарядкой или в другое время дня до еды. Основное правило: проводить пробу в одни и те же часы суток.

Комбинированная функциональная проба Летунова

Проба характеризует степень адаптации ССС к разным по интенсивности и продолжительности нагрузкам, с ее помощью устанавливаются особенности приспособительных реакций ССС к нагрузкам на скорость и выносливость.

Проба состоит из трех нагрузок:

1. 20 приседаний за 30 секунд.
2. бег на месте 15 секунд с максимальной интенсивностью.
3. бег на месте 2 минуты.

Ход работы (табл.1).

1. Определить исходный уровень пульса (3 – 4 раза до получения одинаковой величины).

2. Исследуемый выполняет 20 приседаний за 30 секунд, выбрасывает руки вперед и разгибает пальцы, а выпрямляясь, сгибает руки в локтевых суставах и сжимает пальцы в кулак. Закончив испытуемый садится, у него подсчитывается пульс за 10 сек. Каждую минуту до стойкого возвращения к первоначальному. Отдых не менее 15 – 20 минут.

3. Исследуемый выполняет бег на месте 15 секунд в максимальном темпе с высоким подниманием рук и ног. Закончив, в положении сидя подсчитывается пульс, впервые 10 сек. Каждую минуту до возвращения к исходной величине. Отдых 4 минуты.

4. Исследуемый выполняет бег на месте 2 минуты в среднем темпе. Пульс просчитывается в течение 5 минут в первые 10 сек. До исходного уровня.

5. Оценить результаты пробы.

Чем меньше время восстановления пульса после нагрузки до исходной величины, тем благоприятнее оценка реакции. Время восстановления при благоприятной реакции 2 – 3 минут. При ухудшении адаптации ССС к физическим нагрузкам пульс на 12 – 18 ударов, время восстановления 4 – 5 минут.

Различают хорошую реакцию – умеренное учащение пульса с коротким восстановительным периодом. Удовлетворительная реакция – резкое учащение пульса, замедленное восстановление всех показателей. Неудовлетворительная реакция – значительное увеличение пульса, замедленное восстановление более 5 минут.

Возбудимость пульса – степень учащения, вычисляется в процентах (см. Оценка пробы Мартине). Возбудимость пульса в норме после 20 приседаний 60 – 80%, после 2 минутного бега – 100%, при 15секундном беге – более 80 – 100%.

Таблица 1

Исходный пульс =							
Нагрузка	Пульс, после нагрузки, за 10 сек.						
	1 мин.	2 мин.	3 мин.	4 мин.	5 мин.	6 мин.	...
1							
2							
3							

3. Оценка состояния дыхательной системы

К важнейшим показателям характеризующим функциональные возможности системы внешнего дыхания относятся: частота дыхательных движений, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), дыхательные пробы.

Частота дыхания – количество дыхательных циклов в минуту. Цикл состоит из вдоха и выдоха и дыхательной паузы, средняя частота дыхания в покое составляет 15 – 18 циклов в минуту. В результате систематических занятий частота дыхания в покое снижается до 6 – 12 циклов.

Просчитывается в удобном, расслабленном положении, положив одну руку на верхнюю часть грудной клетки, а другую руку – на живот. Подсчитывают число вдохов за 1 минуту, при этом сознательно не учащая или урежая частоту дыхания.

Жизненная емкость легких – максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха. ЖЕЛ зависит от возраста, массы, роста, пола, состояния физической тренированности. Методом определения ЖЕЛ является спирометрия. *Спирометр* – прибор для определения ЖЕЛ после активного максимального вдоха, выдох выполняется в

трубку спирометра полностью, затем фиксируется результат на циферблате прибора. Норма ЖЕЛ у девушек 3000 – 3500мм, у юношей 3800 – 4200мм.

Дыхательные пробы

Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. Сесть на стул удобно оперевшись о спинку, расслабить мышцы. Сделать умеренно глубокий вдох и задержать дыхание, зажав пальцами нос. По секундомеру фиксируется время задержки дыхания. Результат свыше 90 секунд – отлично, 90 – 60 – удовлетворительно, ниже 30 плохо.

Проба Генчи – задержка дыхания на выдохе.

После предварительного вдоха, сделать спокойный выдох и задержать дыхание, зажав нос пальцами. Фиксируется время задержки. Более 45 секунд – хорошо, 35 – 40 – удовлетворительно, иене 20 – плохо.

Оценить функциональные возможности дыхательной системы в процессе выполнения физической нагрузки позволяет комбинированная проба Серкина.

Ход работы.

1. Определить время задержки дыхания на вдохе (I-я фаза).
2. Выполнить 20 приседаний и определить время задержки дыхания на вдохе (II-я фаза).
3. Отдых – 1 минута, контроль-пауза на вдохе (III-я фаза).
4. Оценить результаты пробы.

Оценка

Результат	I фаза	II фаза	III фаза
Хорошо	45 – 60сек.	Более 50% I фазы	Более 100% I фазы
Удовлетворительно	35 – 45сек.	30 – 45% I фазы	70 – 100% I фазы
Неудовлетворительно	20 – 34сек.	Менее 30% I фазы	Менее 30% I фазы

Самоконтроль

Самоконтроль – регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и подготовкой и их изменениями под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

Цель самоконтроля – самостоятельное наблюдение простыми и доступными способами за изменением состояния здоровья, физического развития и своевременная коррекция физических нагрузок.

Задачи самоконтроля.

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомится с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку на занятиях физической культуры.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Лучшая форма организации самоконтроля – дневник (табл. 2). В дневнике регулярно регистрируются *объективные* и *субъективные* показатели, физические нагрузки, результаты контрольных заданий и их переносимость.

Объективные показатели – показатели получаемые в результате изменений и выражаемые количественно. Они подразделяются на антропометрические (вес, рост, окружности и длины отдельных частей тела), функциональные (показатели работы основных систем организма – ЧСС, АД, ЧДД, ЖЕЛ, и др.) и физические (результаты контрольных тестовых заданий).

Субъективные показатели – качественная оценка душевного комфорта занимающегося. К ним относятся: самочувствие, настроение, аппетит, работоспособность, сон, болевые ощущения, утомление.

Самочувствие – отражает состояние и деятельность всего организма, оценивается как хорошее, удовлетворительное и плохое.

Настроение – отражает психическое состояние занимающегося. Хорошее - настроение человек уверен в себе, спокоен жизнерадостен. Удовлетворительное – неустойчивое эмоциональное состояние, неудовлетворительное – человек растерян и подавлен.

Аппетит – отличается как повышенный, хороший, умеренный, пониженный, отсутствие аппетита.

Сон – оценивается по продолжительности и качеству, отличается его нарушением (трудное засыпание, бессонница, сновидения).

Работоспособность – показатель, характеризующий те изменения в организме, которые происходят под влиянием занятий. В дневнике самоконтроля дается следующая оценка: хорошая, удовлетворительная, пониженная.

Болевые ощущения: отмечаются при каких упражнениях появляются боли, их сила, длительность и локализация.

Переносимость нагрузки может быть хорошей, удовлетворительной, плохой или очень плохой.

Таблица 2

Примерная форма дневника самоконтроля

№ п/п	Объективные и субъективные данные.	Дата			
		1.09	3.09	...	
1.	Самочувствие	хор.			
2.	Настроение	хор.			
3.	Аппетит	умер.			
4.	Сон	спок. 8ч.			
5.	Работоспособность	хор.			
6.	Пульс: а) до занятия	72 уд/мин.			
	б) во время занятий	138 уд/мин.			
	в) после занятия	80 уд/мин.			
7.	Результаты контрольных заданий	прыжок в длину 170см			
8.	Переносимость физической нагрузки	хор.			
9.	Болевые ощущения	отсутст.			

10.	Объективные показатели по заданию	АД 165/65 мм.рт.ст.			
-----	-----------------------------------	---------------------	--	--	--

2. Современные оздоровительные методики

Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения) - это состояние полного физического и психического благополучия, оно неразрывно связано с образом жизни человека и зависит от соблюдения определенных правил и норм.

Годы активной жизни могут продлить соблюдение простейших правил гигиены, режима двигательной активности, закаливание и рациональное питание. Быть здоровым - естественное желание человека и он рано или поздно задумается о здоровье, поскольку запас жизненных сил постепенно иссякает. В мире есть примеры, когда без медицинской помощи значительно сокращалось количество заболеваний. Так в США и Англии активная наступательная пропаганда здорового образа жизни среди населения, отказ от вредных привычек, внедрение обязательных физических нагрузок, снижение калорийности питания способствовали снижению смертности от инфаркта миокарда, кровоизлияния в мозг, рака различных органов

Человек генетически запрограммирован таким образом, что его жизненные силы и здоровье растут сами по себе к достижению максимума к 18-30 г.г., а затем постепенно убывают. Так бывает только с теми, кто пассивно плывет по течению жизни. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

Комплекс оздоровительных средств находится в определенном противоречии с психологией современного человека. Такие средства как дозированное голодание, беговые пробежки, зимнее плавание считаются противоестественными. Однако ряд исторических примеров (А. Суворов, И. Кант) доказывают обратное, система оздоровления американского врача П. Брега подтверждает, что здоровье - это категория, зависящая от усилий самого человека его воли и желания.

В настоящее время ряд авторов исследуют и разрабатывают методы самооздоровления и самосовершенствования без применения лекарственных средств, они направлены на совершенствование физических возможностей организма, продлению человеческой жизни и профилактику старения.

Активное долголетие по Микулину

Микулин А.А. (1895-1985) известен не только как выдающийся конструктор авиадвигателей, но и как создатель собственной, уникальной системы оздоровления. Многие ли знают, что он, будучи уже пожилым человеком, опробовав ее на себе, полностью восстановил здоровье после перенесенного инфаркта?

Активное долголетие по Микулину зависит от физической активности человека, он разработал ряд гимнастических методик: виброгимнастику, волевою и дыхательную гимнастику, которые рекомендовал применять с лечебно-профилактической целью.

Виброгимнастика

Если подняться на носках, так чтобы пятки оторвались от пола на 1см и резко опуститься на пол, то испытаешь сотрясения. При этом произойдет то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах, кровь получит дополнительный импульс для движения вверх. Такие сотрясения нужно делать не чаще 1 раза в секунду. Слишком частые сотрясения бесполезны. В межклапанных пространствах вен не успеет накопиться достаточная порция крови, и ее волна не захлестнет следующий “этаж” вены. После 30 упражнений перерыв 5-10

сек. Не нужен отрыв пяток более чем на 1 см., это вызовет ненужное утомление ступни. За занятие нужно делать не более 60 сотрясений. Упражнения выполняются жестко. В течение дня рекомендую повторять упражнение 3—5 раз по одной минуте.

Виброгимнастикой полезно заниматься людям стоячей или сидячей работы.

Это также и лечебное упражнение, если постоянно выполнять эти упражнения, то венозные клапаны перестают быть «тихими заводями». Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет накопление шлаков и тромбы возле венозных клапанов. Следовательно, тряска организма эффективная помощь в лечении ряда заболеваний внутренних органов, средство предупреждения тромбозов и даже инфаркта.

Волевая гимнастика

Предварительно расслабить все мышцы, а затем предельно сильными волевыми импульсами раз по 10 напрягать их, не двигаясь. Сначала напрягаются пальцы ног, потом икроножные мышцы, бедра, ягодицы, затем мышцы живота, груди, шеи, рук. При этих упражнениях мышцы расширяются. Такая гимнастика оказывает комплексное действие: усиливает обмен веществ и помогает мышцам и венам избавиться от шлаков. Выполняя волевою гимнастику, особое внимание уделяется глубокому равномерному дыханию, на каждые 5 сокращений - вдох, на 5 - выдох.

Дыхательная гимнастика

Лежа на спине нужно сделать глубокий вдох, потом усилием диафрагмы надуть живот, задержать дыхание на 3-5 сек., чтобы под давлением шлаки успели покинуть все места, где они осели за ночь. После задержки вдыхать десятью маленькими порциями, проталкивая его с силой сквозь плотно сжатые губы так, чтобы весь живот колебался интенсивно десять раз. При этом происходит массаж внутренних органов, именно в нем и кроется вся польза дыхательной гимнастики. Достаточно утром и вечером делать по 10 глубоких вдохов и пульсирующих выдохов. Дыхательная гимнастика может помочь ликвидировать сердечные недомогания, так как расширяет объем сердечной полости.

Причина старения организма по Микулину - это засорение, загрязнение клеток и межклеточного пространства шлаками, отходами непрерывно протекающего обмена веществ, продуктами окисления.

Силы, способствующие выведению шлаков:

1. Сила вибрации клеток;
2. Сила сжатия клеток при мышечных сокращениях;
3. Инерционные усилия, возникающие при ходьбе и беге.

Практика йоги

Практика йоги - это образ жизни, ведущий к физическому здоровью, психической уравновешенности, спокойному и доброму взгляду на окружающий мир.

Пионерами индийской йоги были мистики и ученые, которые пытались решить древнейший вопрос о соотношении бренности тела и бессмертия души (**йога** в переводе с санскрита означает связь, единение, сосредоточение, усилие). Они пытались найти пути и средства, чтобы проложить желанный мостик к бессмертию. В результате многовековых усилий религиозных и философских систем сложилась уникальная система

психофизиологического тренинга. Все было использовано творцами йоги: опыты с различными способами расслабления, принятие различных поз (асан) тела, эксперименты с режимами питания и очищения организма от шлаков и даже соответствующих правил поведения. И все это с одной целью - соединить индивидуальную душу с абсолютной душой, под которой в разные времена подразумевали кто что желал - бога, истину, космос, свет и т.д.

Хотя отцом этой религиозно-идеалистической системы принято считать Патанджали II век до нашей эры. Истоки практики йоги восходят к магии и изотеризму ведического периода в жизни племен, которые верили в таинственную жизненную энергию (кундалини), она подобна свернутой в клубок змее, дремлет в нижней части позвоночника человека. При выполнении определенного комплекса упражнений, жизненная сила может пробудиться, подняться в верхней части человеческого тела и соединиться с абсолютным. Нас интересует одна из важнейших частей йоги - хатха - йога

Йога - означает дисциплину ума и тела, ее цель: последовательно развивать такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое, функционирование мозга и психики.

Одна из важнейших частей йоги – хатха - йога— йога здоровья - по своей сути это метод очищения и укрепления организма с помощью системы физических упражнений.

Основная **цель** упражнений йогов - долгие годы сохранить крепкое здоровье, молодость, укрепить нервную систему. Восточные мудрецы избрали упражнение с изометрическим характером мышечного напряжения, обладающим ценным качеством - целесообразностью энергетических трат.

Йога - гимнастика умеренных напряжений, она действует на организм освежающе, не допуская утомления. В арсенале гимнастики йогов храниться богатейший набор ценнейших и уникальных асан, не встречающихся ни в одной системе физического воспитания. К этой особой группе относятся перевернутые позы, стойки вниз головой - это редкая возможность тренировки сосудов головного мозга

Уникальная поза – шавасанна (рис. 5) - поза полной расслабленности мышечной системы всего тела, позволяет достичь полноценного отдыха за предельно короткое время.



Рис. 5

Специальное внимание отводится позам, позволяющим развить гибкость и эластичность позвоночного столба.

Дыхание и кровообращение - основа всей энергетике организма, на них строится вся - хатха - йога. Управляя ритмом дыхания можно регулировать обмен веществ и состояние центральной нервной системы.

Важнейший элемент хатха - йоги - пранаяма - система дыхательных упражнений.

Цель пранаямы - овладение мышечной силой, которая приводит в движение легкие. Полное дыхание является основой всех дыхательных упражнений. Оно включает в себя; диафрагмальное, грудное - боковое, верхнее - ключичное.

Дыхательный акт состоит из четырех фаз:

1. Пауза после выдоха;
2. Вдох;
3. Пауза;
4. Выдох.

Гигиенические требования, режим питания и сна - составные части общей оздоровительной системы йогов. Очищающие процедуры подразделяются на две группы очищение органов пищеварения и гигиена органов дыхания. Гигиенические процедуры начинают с очищения полости рта, особое внимание уделяют нёбу, зубам, языку.

Органы пищеварения очищаются с помощью воды, заглатывая ее во внутрь и выплевывая после выполнения комплекса специальных асан (объем воды 1,5 - 3 литра).

Современные последователи учения предпочитают употреблять в основном растительную пищу в сыром виде. Главное, чтобы еда не отягощала желудок и не нарушала гармонического течения физиологических и психических процессов.

Йоги считают, что человек должен принимать пищу только тогда, когда ощущает истинный голод, а утоляя его не переедать.

«Сон не утешение, а природой данный отдых»- считают йоги. По их мнению, тот кто ценит свое здоровье, должен рационально относиться к режиму сна. Наиболее полезным они считают сон между 22 - 24 часами ночи, а после 5 часов утра сон не спокойный и неполноценный.

Дыхательная гимнастика Бутейко

Глубокое дыхание укорачивает жизнь и приводит к развитию многих заболеваний - утверждает Бутейко, в своей теории объясняет развитие патологических процессов (1968г.).

Оздоровительный метод **Бутейко** называют методом *волевой ликвидации глубокого дыхания* (ВЛГД).

Основные положения теории:

Гипервентиляция легких при бронхиальной астме уменьшает содержание углекислого газа (CO_2) в альвеолах, крови и клетках мозга. Это приводит к сдвигу кислотно-щелочного равновесия в клетках в щелочную сторону, что нарушает обмен веществ и превращает реакции защиты организма (иммунитет) в аллергические реакции, вызывающие сужение просветов бронхов, спазм кровеносных сосудов и кислородное голодание жизненно важных органов. Кислородное голодание возбуждает дыхательный центр, углубляет дыхание и усиливает обеднение организма углекислым газом, обеспечивая прогрессировать болезни.

Сущность метода

Метод ВЛГД может применяться в любой позе, в любых условиях, но целесообразно обучаться, сидя в удобной позе.

Перед выполнением упражнений сделать выдох и задержать дыхание до появления чувства легкого удушья, затем медленно вдохнуть небольшую порцию воздуха, медленно выдохнуть и сделать небольшую дыхательную паузу. Все повторить, за 1 минуту таких дыхательных циклов должно быть от 6 до 10. Продолжительность вдоха 2-3 сек, выдоха 3-4 сек, паузы 3-4 сек и т.д. В процессе освоения метода больной должен заниматься не менее 3-х часов ежедневно, овладевать поверхностным дыханием, время от времени перемещая его волевыми задержками на выдохе.

Метод дал положительные результаты при лечении бронхиальной астмы, гипертонической болезни, заболеваний, связанных со спазмами сосудов, мышц.

Методом Бутейко больные добиваются улучшения в короткие сроки. Признаком выздоровления считается способность после выдоха выдержать паузу в течении 60 сек.

Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика **Стрельниковой** противоположна способу дыхания Бутейко. Она основана на гипервентиляции легких, в результате чего происходит резкий сдвиг кислотно-щелочного равновесия в щелочную сторону.

А.Н. Стрельникова не занималась лечением в узком смысле этого слова. Дыхательная гимнастика, о которой пойдет речь, была разработана для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов. Её авторы Александра Николаевна Стрельникова и её мать, А.С. Стрельникова, - фактически случайно обнаружили, что гимнастика помогает снять приступ удушья. Со временем опыт показал, что эта методика дает хорошие результаты при бронхиальной астме, хронической пневмонии, хроническом бронхите, хроническом насморке и гайморите, гриппе, гипертонии и гипотонии, сердечной недостаточности, аритмии, заикании, остеохондрозе. По свидетельству людей, занимавшихся этой гимнастикой, она помогает еще при вегетососудистой дистонии, стенокардии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, варикозном расширении вен и некоторых женских болезнях.

Стрельниковскую гимнастику называют парадоксальной потому, что вдохи и выдохи производятся одновременно с движениями, затрудняющими данную фазу дыхания: при сжатии грудной клетки (сведении рук перед грудью, наклоне вперед и т.п.) выполняется вдох, а при расширении грудной клетки (разведении рук в стороны, выпрямлении после наклона вперед и т.п.) – выдох.

Шумный, короткий, резкий (как хлопок в ладоши) вдох нужно делать так, как будто вы принюхиваетесь к запаху дыма, гари или шмыгаете носом. Вдох должен быть «эмоциональным» - вложите в него удивление, восхищение или ужас. Губы в момент вдоха сомкнуты, но без напряжения – нельзя также помогать вдоху за счет мышц лица или других мышц, которые обыкновенно участвуют в акте дыхания: нельзя выпячивать живот («дышать животом»), поднимать плечи и расправлять грудную клетку. **Нельзя «брать» во время вдоха слишком много воздуха – это грубая ошибка.** Но как определить, что значит «много»? Только путем проб и ошибок, ориентируясь на результат: если вы вдохнули слишком много воздуха, то может закружиться голова или просто появится «неудобство». Смысл упражнений, разработанных Стрельниковой, именно в том, чтобы не дать возможности сделать большой глоток воздуха. Именно для этого на вдохе выполняются движения, сжимающие грудную клетку, затрудняющие вдох.

Выдох совершается через рот, естественно и произвольно, как будто воздух «тихо уходит» из легких. Губы при этом слегка – сами – разжимаются. Выдоху ничто не должно мешать – пусть выйдет столько воздуха, сколько выйдет. **Препятствовать выдоху – это вторая грубая ошибка.**

Вдохи надо повторять так, как будто вы накачиваете шину, с частотой 60 – 72 в минуту. Причем поначалу «целую минуту» - необязательно: подряд следует делать столько вдохов, сколько можно сделать легко, то есть до появления чувства дискомфорта. Однако количество их должно возрастать в геометрической прогрессии: минимум – 2 вдоха-выдоха, следующая «ступень» - 4, затем – 8, 16, 32 и т.д. При этом вдохи-выдохи можно считать, а можно петь (мысленно). Например, один куплет «Чижика-пыжика» - это 8 вдохов, один куплет «Подмосковных вечеров» - 32 вдоха.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению дыхательной гимнастики Стрельниковой являются: высокая степень близорукости, глаукома, очень высокое артериальное давление. Кроме того, **противопоказано сочетание этих упражнений с другими дыхательными гимнастками, особенно – по системе йогов.** Они не совместимы, хотя некоторые упражнения

обнаруживают прямые параллели с элементами дыхательной гимнастики йогов. Так, «активный эмоциональный вдох» (по Стрельниковой) весьма напоминает некоторые очистительные дыхательные упражнения по системе хатха-йоги, в которых дыхание тоже начинается (после медленного вдоха через нос) с резкого выдоха через нос, после чего следует короткий вдох через нос. И выдохи, и короткие вдохи выполняются в быстром темпе.

Несовместима парадоксальная дыхательная гимнастика и с дыханием по системе китайской цигун-терапии, несмотря на то – а может быть, именно потому, что и здесь есть некоторые аналогии. В китайской оздоровительной системе цигун используется так называемое дыхание ветра – особый вид мелкого поверхностного дыхания через нос, сопровождаемого некоторыми легкими звуками. Китайские специалисты считают, что такие воздушные пульсации стимулируют гипофиз и за счет этого регулируют функцию желез внутренней секреции.

Что же касается более привычных западному человеку физических упражнений: оздоровительного бега и ходьбы, плавания и т.д., - то с ними гимнастика Стрельниковой сочетается вполне.

Методика

Сначала попробуйте освоить два главных принципа и соответственно прочувствовать на себе «активный эмоциональный короткий вдох» и «пассивный свободный выдох». Затем можно начинать осваивать «парадоксальные» упражнения.

Мы приводим вариант базовых упражнений и соответствующий вариант нагрузок. Каждый курс – 3 дня, 2 раза в день – утром и вечером.

Упражнение 1. Повороты головы в стороны (направо и налево).

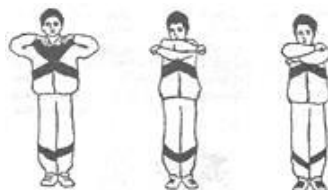
В конечной точке каждого поворота – короткий, шумный, быстрый вдох носом, так, чтобы крылья носа слегка втягивались, сжимались, а не раздувались. Сначала можно прорепетировать перед зеркалом. Темп – 1 вдох в секунду или немного быстрее. Выдох происходит автоматически, через слегка приоткрытый рот. Это правило относится ко всем упражнениям.

Упражнение 2. «Ушки»: наклоны головы вправо и влево с резким вдохом в конечной точке движения.

Упражнение 3. «Малый маятник»: наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце движения. Эти три упражнения – своего рода разминка.

Упражнение 4. «Обними плечи» (рис. 6).

ИП: руки согнуты в локтях и сведены перед грудью (сверху – то попеременно). При встречном верхний отдел легких, в этот момент шумный вдох.



подняты на уровень плеч. правая, то левая рука движении рук сжимается происходит быстрый,

Рис. 6

Упражнение 5. «Насос»: пружинящие наклоны туловища вперед. В нижней точке движения делается мгновенный вдох. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

Упражнение 6. Пружинящие наклоны назад. Поднятые руки сводить, как в упражнении 4. Вдох делается в крайней точке наклона.

Упражнение 7. Пружинящие приседания в полувыпаде (одна нога впереди, другая сзади, время от времени положение ног меняется), со сведением опущенных рук. Вдох делается в крайней точке приседания в момент сведения рук.

Упражнение 8. «Большой маятник»: наклоны вперед и назад по принципу маятника. Вдох делается в крайней точке наклона. При наклоне назад руки сводятся перед грудью.

Разучив эти упражнения, вы можете овладеть парадоксальной дыхательной гимнастикой, занимаясь по определенной схеме.

При правильном выполнении этих упражнений пульс должен быть ровный, не больше 100 ударов в минуту. Появление головокружения может быть связано с двумя ошибками: слишком глубоким и длинным вдохом или с задержкой выдоха. Следите за тем, чтобы плечи и голова во время вдоха были слегка опущены. Стрельникова предупреждает, что и при правильном выполнении упражнений могут возникать необычные ощущения. Если это легкая эйфория – ничего страшного, если же ощущения неприятные, то тренировку надо прервать или прекратить совсем.

Здоровье и долголетие по Брэгу

Образ жизни П. Брэга достоин восхищения. В 90-летнем возрасте он был силен, гибок, подвижен как юноша. Он ежедневно совершал 3-5 км пробежки, много плавал, занимался с гантелями и гириями, увлекался серфингом. Его рабочий день продолжался 12 часов, он не знал болезней и усталости, всегда был полон бодрости, оптимизма и желания помочь людям. Всю жизнь П. Брэг призывал людей совершенствовать физические возможности и объяснял способы укрепления здоровья. Брэг рекомендовал людям с запущенным здоровьем начинать оздоровительные занятия ходьбы, считая ее «королем» упражнений. Совершенно обязательным считал ежедневные контрастные водные процедуры.

Брэг говорил, что пожилой возраст не равнозначен плохому состоянию здоровья, разумно перестроив свой образ жизни, человек может превзойти тот уровень здоровья, которым обладал в молодые годы. В доказательство он предпринял путешествие по калифорнийской Долине смерти при $t = 54^{\circ}$. Вместе с ним шли 10 молодых сильных спортсменов, но ни один не выдержал этого испытания. Поход завершил лишь дед Брэг, который в конце пути был свеж как «маргаритка».

Большое значение в своей оздоровительной системе Брэг придавал рациональному питанию. Он считал, что 60% ежедневного рациона должны составлять овощи и фрукты, преимущественно сырые. Следует избегать продуктов, прошедших промышленную обработку. Пища должна быть натуральной, содержать минимальное количество поваренной соли, рафинированного сахара. Брэг считал, что если человек привык к мясу, пусть ест его, но не чаще 2-3 раз в неделю.

Очень большую роль в своей системе Брэг уделял оздоровительному голоданию, считая, что для очищения организма от накапливающихся в нем продуктов распада и всевозможных ядов надо проводить раз в неделю суточные голодания. Кроме того, раз в три месяца — недельное голодание. Во время голодания можно пить только воду. По Брэгу голодание — это возможность избежать самоотравления организма накапливающимися в нем вредными веществами, источником которых является неправильное питание, загрязнение воды, воздуха, злоупотребление лекарствами:

«Голодание ставит организм в такие условия, когда вся жизненная сила используется для очищения и оздоровления. Благодаря голоданию организм может исцелить себя сам». Брэг совсем не завтракал, считая, что завтрак человек должен заработать физическим трудом. Двух трапез в день он считал достаточным. У человека, очищающего организм голоданием, появляется потребность в движениях. Упражнениями человек творит свое тело и становится таким, каким бы он хотел быть.

Брэг является автором многих статей и книг, самая известная «Чудо голодания» на Западе выходила многочисленными тиражами.

В последнее время часто говорят также о том, что причины болезней, особенно если их много, надо искать в нарушениях позвоночника. И ссылаются все на того же П. Брэгга, который говорил: «Позвоночник — это вешалка всех болезней».

Итак, причиной многих болезней П. Брэгг считал ненормальное состояние позвоночника, возникающее в силу разных обстоятельств: неправильная осанка, непомерные нагрузки, резкие толчки и т. д. А отсюда — и болезни разных внутренних органов, ведь за работу каждого из них отвечает определенный нерв, отходящий от спинного мозга. Именно для того, чтобы помочь самовосстановлению организма, он и разработал упражнения для позвоночника.

Сколько раз повторять упражнения? Это зависит от индивидуальных особенностей организма человека и некоторых других факторов. Брэгг рекомендует в первые 2 дня делать каждое упражнение не более 2–3 раз, а на 3-й — попробовать выполнять упражнения примерно по 5 и более раз. Как правило, через несколько дней человек чувствует, что может повторить одно упражнение до 10 раз. К этому времени мышцы укрепляются, а связки и позвоночник становятся более гибкими.

Приступая к выполнению оздоровительных упражнений, следует руководствоваться следующими правилами:

- первое — не старайтесь прилагать резких усилий к заостренвшимся местам;
- второе — выполняйте упражнения, соизмеряя нагрузки со своими физическими возможностями;
- третье — не стремитесь выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения.

Пять упражнений Поля Брэгга для укрепления позвоночника и спины.

Упражнение 1 предназначено для той части нервной системы, которая «обслуживает» голову, глазные мышцы и целую сеть нервов, идущих к желудку и кишечнику (рис. 7).

И. п. (исходное положение): лечь на пол на живот. Опираясь только на ладони и пальцы ног, поднять таз, а спину выгнуть дугой. Опустить голову ниже таза, ноги расставить на ширину плеч, колени и локти выпрямить. Опустить таз почти до пола, не сгибая при этом рук и ног. Поднять голову и откинуть ее назад.

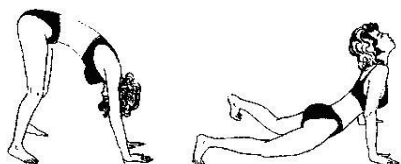


Рис. 7

Затем поднять таз как можно выше и снова опустить как можно ниже; опять поднять и опустить.

Упражнение надо выполнять медленно. Если вы все делаете правильно, то вскоре почувствуете облегчение, так как происходит расслабление позвоночника.

Упражнение 2 стимулирует нервы, идущие к печени и почкам. Если причиной болезней этих органов были нервные перенапряжения, данное упражнение позволит поправить ситуацию.

И. п.: то же, что и в 1-м упражнении, т. е. лечь животом на пол (рис. 8).



Поднять таз и выгнуть спину. Ноги и руки прямые. Опора — на ладони и пальцы ног. Повернуть таз влево, при этом левый бок опустить как можно ниже. Руки и ноги не сгибать. Затем повторить то же самое вправо.

Рис. 8

Выполнять не торопясь, постоянно думая о растяжении позвоночника.

Упражнение 3 стимулирует все нервные центры, рост межпозвоноковых хрящей и усиливает прикрепленные к позвоночнику мышцы. Позвоночник расслаблен полностью, сверху донизу.

И. п.: сесть на пол, опираясь руки, отведенные назад, ноги Поднять таз горизонтально полу расставленные согнутые ноги и опуститься в исходное положение.



на расставленные прямые слегка согнуть (рис. 9). (опора — на прямые руки) и

Рис. 9

Повторить несколько раз. Упражнение выполняется в быстром темпе.

Упражнение 4 предназначено для тренировки и разминания той части позвоночника, где расположены нервы, управляющие желудком.

Кроме того, оно эффективно для всего позвоночника, растягивает его, приводя организм в сбалансированное состояние.



И. п.: лечь на пол на спину, вытянуть ноги, руки развести в стороны. Согнуть колени, подтянуть их к груди и обхватить руками. Затем отводить колени и бедра от груди, одновременно поднимая при этом голову и пытаться коснуться подбородком колен. Задержаться в этом положении примерно 5 с (рис. 10).

Рис. 10

Упражнение 5 — одно из самых важных для растягивания позвоночника (рис. 11).

Кроме того, оно приносит облегчение стимулируя управляющие нервы.

И. п.: то же, что в 1-м упражнении, т. е. лежа поднять таз и выгнуть спину дугой, опустив при прямые руки и ноги. В таком положении нужно для начала попробуйте сделать хотя бы несколько



толстому кишечнику,

на животе. Высоко этом голову и опираясь на обойти всю комнату, но шагов.

Рис. 11

И в заключение — несколько слов о том, что вредно нашему позвоночнику, что его губит:

- Нет ничего хуже для позвоночника, чем гиподинамия. Именно недостатком двигательной активности объясняется 3/4 всех заболеваний позвоночника. Особенно это касается тех, у кого существует наследственная предрасположенность к остеохондрозу. Движение — действительно жизнь для позвоночника, потому что жидкость поступает в диски только тогда, когда позвонки двигаются относительно друг друга.

- Остеохондроз не проходит и мимо тех, кто активно занимается спортом: статистика показывает, что 10 % заболеваний позвоночника связаны с чрезмерными физическими нагрузками.

- Постоянные стрессы, страх, напряжение, ожидание неприятностей не прибавляют здоровья вообще и позвоночнику в частности. Он начинает болеть, реагируя на наше настроение, потому что адреналин — гормон тревоги и страха — разрушает соединительную ткань. Сделайте же так, чтобы хорошее настроение стало залогом хорошего здоровья вашего позвоночника.

Система закаливания П.К. Иванова

Каких бы высот ни достигла цивилизация в своем развитии, все равно человек болеет и умирает. Это происходит потому, что выбранный жизненный путь зависит от всего теплого, сытого, хорошего, отрицающий все плохое, холодное и голодное.

Порфирий Корнеевич Иванов (1898-1983г.г.) - создатель уникальной методики закаливания тела, совершенствования души и укрепления духа и следовавший ей на протяжении 50 лет. Суть учения: жизнь - в доверии и согласии с законами природы, осознание себя частью природы, которая за любовь одарит здоровьем, красотой, силой и долголетием. Он перенес множество страданий во имя идеи, но не отступился. О нем узнали медики и ученые, простые люди. Учитель не просто открыл глаза на доступные средства исцеления, но учил жить пользуясь малым. Итогом увлеченного, полного гонений пути Иванова стала «Детка». Это система из 12 советов, выполняемых практически и доступных каждому, независимо от возраста и состояния здоровья - бесценное наследие, оставленное будущим поколениям. Следуя этим практическим советам, можно избавиться от любых тяжелых недугов и научиться жить в согласии и мире с самим собой и со всей природой.

Детка

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после выйди на природу, встань босыми ногами на землю, вдохни через рот несколько раз и мысленно попроси себе и пожелай всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды, с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12 час. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то выдержи хотя бы сутки.

5. В 12 часов в воскресенье выйди на природу босиком, помысли, подыши. Это праздник твоего тела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду.

8. Помогай людям, чем можешь, делай это с радостью.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо, но самое главное - делай!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся. Будь скромн.

Закаливание

«Закалка - тренировка» и «сознательное терпение» - ключевые понятия в системе П.К. Иванова. Без них физического здоровья не обретишь, немислимо без них оздоровление нравственное. «Человек должен жить в победе» не над внешней природой, а над «внутренними врагами»: ленью, жадностью, гордостью, страхом.

Система Иванова дает возможность каждому через самопознание в условиях «закалки - тренировки», через гармонизацию своих отношений с Природой идти к самосозиданию.

В методике Иванова обливание холодной водой - это «снежное пробуждение и мгновенное выздоровление центральной нервной части мозга». Чем холоднее вода, тем

лучше она выгоняет болезни. Обливаться нужно с головой, босым на природе. Нужно чаще и больше ходить по земле, траве, росе, полу босыми ногами - это естественный массаж стоп и пробуждение энергетических точек. Почаще бывать на воздухе с открытым телом в любое время года.

Правильное дыхание в комплексе с другими правилами системы имеет особую ценность: «чистый воздух, вдох и выдох - это самое мгновенное пробуждение центральной нервной части мозга». При вдохах в первый раз «смотреть» в голову, второй — в легкие, третий — в живот. Голодание в системе - сознательное воздержание от пищи и воды после ряда «сытых» дней ради равновесия в организме. Время воздержания каждый устанавливает себе сам.

Гигиенические требования, режим питания и сна - составные части общей оздоровительной системы йогов. Очищающие процедуры подразделяются на две группы: очищение органов пищеварения и гигиена органов дыхания. Гигиенические процедуры начинают с очищения полости рта, особое внимание уделяют нёбу, зубам, языку.

Органы пищеварения очищаются с помощью воды, заглатывая ее во внутрь и выплевывая после выполнения комплекса специальных асан (объем воды 1,5 - 3 литра).

Современные последователи учения предпочитают употреблять в основном растительную пищу в сыром виде. Главное, чтобы еда не отягощала желудок и не нарушала гармонического течения физиологических и психических процессов.

Йоги считают, что человек должен принимать пищу только тогда, когда ощущает истинный голод, а утоляя его не переедать.

«Сон не утешение, а природой данный отдых»- считают йоги. По их мнению, тот кто ценит свое здоровье, должен рационально относиться к режиму сна. Наиболее полезным они считают сон между 22 - 24 часами ночи, а после 5 часов утра сон не спокойный и неполноценный.

Реферативные задания

1. Закаливание как одно из важнейших составляющих здорового образа жизни.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Виды двигательной активности для сохранения здоровья.
5. Циклические упражнения в оздоровительных целях.
6. Основные упражнения для развития мышц туловища.
7. Основы рационального питания.
8. Физическая культура в обеспечении здоровья.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека.
11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
12. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
15. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
16. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
17. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
18. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.
19. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
20. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Раздел 5. Волейбол.

ТЗ №9

1. В каком веке появился волейбол как игра:

- а) XX;
- б) XXI;
- в) XIX.

2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

- а) 1964;
- б) 1991;
- в) 1997

3. Какая страна стала Родиной волейбола:

- а) Россия;
- б) Франция;
- в) США

4. Кто придумал волейбол как игру:

- а) Джордж Майкен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Уильям Дж. Морган.

5. Что означает слово «волейбол»:

- а) удар с лёта и мяч;
- б) удар с лёта;
- в) мяч;

6. Размеры волейбольной площадки (м):

- а) 18×15;
- б) 18х9 ;
- в) 17×16.

7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):

- а) 199;
- б) 2,24 м;
- в) 200.

8. Вес волейбольного мяча (г):

- а) 280-300;
- б) 350;
- в) 260-280

9. Нарушение правил в волейболе.

- а) фол;
- б) касание рукой соперника;
- в) касание рукой пола.

10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

- а) 4;
- б) 6;
- в) 5.

11. Где выполняется подача мяча?

- а) с площадки;
- б) из-за лицевой линии;
- в) со штрафной линии.

12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

- а) 1;
- б) 2 ;
- в) 3.

13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):

- а) 2;
- б) 5;
- в) 3.

14. Как выполняется переход команды на площадке?

- а) против часовой;
- б) по часовой;
- в) по горизонтали.

15. Либеро – это...

- а) судья;
- б) игрок;
- в) тренер.

16. Что такое «Пайп»?

- а) вариант атаки;
- б) подача мяча;
- в) замена игроков

ТЗ №10

1. Каковы последствия игровой ошибки?

- а) потеря подачи;
- б) получение очка;
- в) смена позиций;
- г) удаление игрока.

2. До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?

- а) до преимущества в два очка;
- б) до 25;
- в) до явного перевеса;
- г) пока не надоест.

3. Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч?

- а) все;
- б) пять;
- в) три;
- г) две.

4. Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер...

- а) три;
- б) шесть;
- в) пять;
- г) два.

5. Может ли игрок первой линии осуществлять атакующий удар со второй линии?

- а) нет;
- б) да;
- в) может, но только в прыжке;
- г) может, но только из зоны №6.

6. Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии?

- а) только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения;
- б) нет;
- в) да;
- г) может, если его руки ниже верхнего края сетки.

7. Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника?

- а) нет;
- б) да;

- в) только со второй линии;
- г) только двумя руками.

8. Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?

- а) да;
- б) нет;
- в) разрешается только связующему.

9. В течение какого времени игрок должен выполнить подачу после свистка судьи?

- а) 5 сек;
- б) 8 сек;
- в) 10 сек;
- г) 12 сек.

10. Считается ли касание мяча блоком за передачу?

- а) нет;
- б) на усмотрение судьи;
- в) считается, если блок выполняет один игрок;
- г) да.

11. Сколько игроков находятся на площадке во время матча?

- а) шесть;
- б) двенадцать;
- в) восемнадцать;
- г) десять.

12. Подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...

- а) игры в защите;
- б) игры в нападении;
- в) осуществления командных действий;
- г) осуществления групповых действий.

13. Как называется свободный защитник?

- а) лидеро;
- б) либеро;
- в) нигеро;
- г) фигаро.

14. Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для...

- а) осуществления индивидуальных действий;
- б) тактических командных действий;
- в) игры в нападении;
- г) игры в защите.

15. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол?

- а) тай-брейк;
- б) тайм-аут;
- в) степ-тест;
- г) блицтурнир.

16. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?

- а) осуществлять нападающий удар;
- б) выполнять подачу;
- в) блокировать;
- г) выполнять страховку за блоком.

ПЗ № 29

Техника стоек и перемещений

Обучение технике выполнения стойки готовности и перемещений;

ходьба,
бег,
приставные шаги,
двойной шаг,
скачок,
прыжок,
падение.

ПЗ № 30

Техника передач мяча двумя руками сверху.

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками вперед (куда игрок обращен лицом), над собой и назад.

ПЗ № 31

Техника верхней прямой подачи.

Обучение технике верхней прямой подачи, совершенствование нижней подачи.

ПЗ № 32

Техника нападающего удара.

Обучение технике нападающего удара, имитация нападающего удара, прием мяча после нападающего удара.

Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста.

ПЗ № 33

Техника приема мяча двумя руками снизу.

Обучение технике приема мяча снизу двумя руками: прием подачи, прием в защите (от нападающего удара и «обмана»), прием-передача, когда мяч направляют партнеру для нападающего удара.

ПЗ № 34

Подача мяча в зону соперника.

Обучение технике подачи мяча в зону соперника.

ПЗ № 35

Техника приема мяча одной рукой.

Обучение приему мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро, приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.

ПЗ № 36

Блокирование ударов.

Обучение технике блокирования, блокирование ударов в зонах.

ПЗ № 37

Тактика игры в нападении.

Индивидуальные, групповые и командные действия.
Правила игры.

Техника безопасности игры.
Игра по упрощенным правилам волейбола.
Игра по правилам.

ПЗ № 38

Тактика игры в защите.

Индивидуальные, групповые и командные действия.
Игра по упрощенным правилам волейбола.
Игра по правилам.

Реферативные задания

1. Происхождение современного волейбола.
2. 1980-е годы. Новые правила в волейболе.
3. Современное состояние волейбола как вида спорта.
4. Развитие волейбола в России.
5. Выдающиеся волейболисты.
6. Разновидности волейбола.
7. Интересные факты о волейболе.
8. Влияние занятий волейболом на здоровье.
9. Волейбол как один из факторов развития студентов.
10. Волейбольное обозрение.
11. Воспитательное значение игры "Волейбол".
12. География волейбола.
13. Геральдика известных волейбольных клубов.
14. Детский волейбол
15. Женский волейбол.
16. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
17. История волейбольного мяча
18. История первого чемпионата мира по волейболу.
19. Мини-волейбол по-японски
20. Мини-волейбол в школе.
21. Мир вокруг волейбольного мяча.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика.

ТЗ №11

1. Атлетическая гимнастика — это

- а) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- в) Прекрасное средство развития ловкости
- г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

2. Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в...

- а) 1968 г
- б) 1978 г
- в) 1958 г
- г) 1986 г

3. Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали:

- а) американцы
- б) древние греки
- в) древние римляне
- г) казаки.

4. Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем...

- а) Бертил Фокс
- б) Краевого В. М.
- в) Соколова А. В.
- г) Терри

5. Направление в физическом совершенствования, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется

- а) атлетизм
- б) атлетической гимнастикой
- в) боди-билдинг
- г) пауэрлифтинг.

6. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется

- а) армрестлингом
- б) боди-билдингом
- в) атлетической гимнастикой
- г) пауэрлифтингом.

7. Во время выполнения упражнения борцовский «мост» задействованы мышцы...

- а) широчайшие
- б) ягодичные
- в) дельтовидные
- г) шеи.

8. Упражнение «французский жим» развивает...

- а) трапецевидные мышцы
- б) трехглавые мышцы рук
- в) дельтовидные мышцы
- г) грудные мышцы.

9. Упражнение «пулувер» развивает мышцы...

- а) грудные
- б) дельтовидные
- в) широчайшие
- г) трапецевидные.

10. Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является...

- а) белки и витамины
- б) углеводы и жиры
- в) углеводы и минеральные элементы
- г) белки и жиры.

11. В «троеборье» по пауэрлифтингу не входят упражнения...

- а) приседания со штангой
- б) рывок штанги
- в) становая «тяга» штанги
- г) толчок штанги
- д) жим штанги лежа.

12. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

13. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а) интервальная тренировка
- б) метод повторного выполнения упражнений
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
- г) метод расчленено-конструктивного упражнения.

14. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений...

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) функциональная гипертрофия мышц
- в) увеличение собственного веса
- г) повышается опасность перенапряжения.

15. Основу двигательных способностей составляют...

- а) двигательные автоматизмы
- б) сила, быстрота, выносливость
- в) гибкость и координация
- г) физические качества и двигательные умения.

ТЗ № 12

1. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а) индивидуальными особенностями обучаемого
- б) биомеханические характеристики двигательного действия
- в) соотношением методов обучения и воспитания
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.

2. Под физическим развитием понимается...

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия
- б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма.

3. Под силой как физическим качеством понимается...

- а) комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление
- б) комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
- в) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью
- г) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.

4. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально...

- а) при уступающем
- б) при удерживающем
- в) при преодолевающем
- г) при статическом.

5. Вес отягощения можно начать увеличивать, если в 3 подходах без излишнего напряжения упражнение выполняется по...

- а) 2 повторения

- б) 8 повторений
- в) 15 повторений
- г) 20 повторений.

6. Оптимальным весом отягощения для одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять...

- а) 1–2 раза
- б) 10–12 раз
- в) 15–20 раз
- д) 8–13 раз.

7. Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны...

- а) длинные спинные мышцы
- б) наружные косые мышцы живота
- в) прямые мышцы живота
- г) поясничные мышцы спины.

8. Учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма...

- а) гантели
- б) штанга
- в) тренажеры
- г) гири.

9. Систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека и обеспечивающее широкий диапазон приспособления к требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма...

- а) тренировка
- б) физическое воспитание
- в) урок физической культуры
- г) соревнования.

10. Нарушение тренированности в результате систематического перенапряжения, сопровождающееся снижением работоспособности, а в части случаев и ухудшением здоровья...

- а) перенапряжение
- б) утомление
- в) перетренированность
- г) перегрузка.

11. Прекращается рост спортивных результатов или наблюдается их снижение, появляются жалобы на нарушение сна, общую вялость, нежелание тренироваться; особенно выражено нарушение приспособления к нагрузкам скоростного характера это перетренированность...

- а) четвертой степени
- б) третьей степени
- в) второй степени
- г) первой степени.

12. Отмечается плохая приспособляемость ко всем видам нагрузок, нежелание заниматься, нарушение сна это перетренированность...

- а) четвертой степени
- б) третьей степени
- в) второй степени
- г) первой степени.

13. Бессонница, повышенная раздражительность или апатия, ухудшение аппетита, отвращение к тренировке, страх при выполнении сложных упражнений, боязнь соревнований, ухудшаются вестибулярная устойчивость и точность воспроизведения

заданных движений, нередко появляются боли или неприятные ощущения в области сердца, нарушения сердечного ритма, одышка это перетренированность...

- а) четвертой степени
- б) третьей степени
- в) второй степени
- г) первой степени.

14. Тренировочные циклы в зависимости от масштаба времени подразделяются:

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- б) макроциклы, мезоциклы, микроциклы;
- в) оперативные, текущие, этапные циклы;
- г) подготовительные, основные, соревновательные.

15. Атлетические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата;
- г) мышц.

Практические занятия

ПЗ № 39

Развитие общей силы

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, штангой, работа на тренажерах для развития специальной силы,

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки) и на полу (юноши), подтягивание на высокой и низкой перекладине,

поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине.

Из вися поднимание ног до касания перекладины (ю.), поднимание туловища из положения лежа (д.)

ПЗ № 40

Развитие силовой выносливости

Упражнения: прыжки через скакалку, приседания на одной и двух ногах,

тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандером, поднимание и опускание туловища из положения сидя на полу (девушки),

поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (юноши), подтягивание.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю.), подъем туловища из положения лежа (д.)

Реферативные задания

1. Общая характеристика системы «Атлетическая гимнастика»
2. Важнейшими требованиями при организации и проведении занятий по атлетической гимнастике
3. Термины, применяемые при занятиях атлетической гимнастикой.
4. Основные принципы и способы построения занятий по атлетической гимнастике.
5. Требования к занимающимся атлетической гимнастикой.
6. Атлетическая гимнастика как вид самостоятельных занятий физической культурой
7. Физкультурно-оздоровительная система – атлетическая гимнастика
8. Характеристика атлетической гимнастики, ее роль в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и осанки, физической подготовленности.
9. Значение атлетической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.

10. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России и за рубежом.
11. Соревнования по атлетической гимнастике, эволюция правил соревнований, техники, тактики
12. История развития атлетической гимнастики.
13. Современное состояние атлетической гимнастики в России и дальнейшие перспективы ее развития.
14. Подготовка мест занятий и организация обучения в атлетической гимнастике.
15. Предупреждение травматизма и причин его возникновения.
16. Особенности тренировочных занятий для юношей.
17. Особенности тренировочных занятий для мужчин.
18. Особенности тренировочных занятий для женщин.
19. Контроль и самоконтроль за состоянием, занимающихся атлетической гимнастикой.
20. Средства восстановления.
21. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

Раздел 7. Лёгкая атлетика (часть 2).

Тестовые задания

ТЗ №13

1. **Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок...**
 - а) «С разбега»
 - б) «Перешагиванием»
 - в) «Перекатом»
 - г) «Ножницами»
2. **Снаряд, выпуск которого в лёгкой атлетике выполняется после «скачка», называется:**
 - а) Копьё
 - б) Молот
 - в) Ядро
 - г) Диск
3. **В лёгкой атлетике ядро:**
 - а) Метают
 - б) Бросают
 - в) Толкают
 - г) Запускают
4. **Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.**
 - а) «Нырок»
 - б) «Ножницы»
 - в) «Перешагивание»
 - г) «Фосбери-флоп»
5. **В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме...**
 - а) Приземления
 - б) Разбега и отталкивания
 - в) Старта
 - г) Полёта
6. **К способам прыжка в высоту в лёгкой атлетике не относится...**
 - а) «Перекат»
 - б) «Волна»
 - в) «Фосбери-флоп»
 - г) «Нырок»
7. **Мировой рекорд в прыжках в высоту в лёгкой атлетике установлен способом...**
 - а) «Волна»

- б) «Фосбери-флоп»
- в) «Перекат»
- г) «Перекидной»

8. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...

- а) Начальная скорость вылета снаряда
- б) Угол вылета снаряда
- в) Высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя
- г) Температура воздуха при метании

9. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике.

- а) Стрела
- б) Копьё
- в) Молот
- г) Мяч

10. Из круга в лёгкой атлетике метают...

- а) Копьё
- б) Диск
- в) Ядро

11. Какого способа прыжка в длину не существует?

- а) «ножницы»;
- б) «прогнувшись»;
- в) «согнув ноги»;
- г) «перекидной».

12. Начальной фазой прыжка в высоту или длину является:

- а) отталкивание;
- б) разбег;
- в) полёт;
- г) приземление.

13. В каком из видов лёгкой атлетики выступала знаменитая российская спортсменка Елена Исимбаева?

- а) бег на короткие дистанции;
- б) прыжки в высоту;
- в) прыжки в высоту с шестом;
- г) метание копья.

14. Заключительной фазой прыжка в высоту или длину является:

- а) отталкивание;
- б) разбег;
- в) полёт;
- г) приземление.

15. Представителями какого вида спорта являются спортсменки Елена Исимбаева, Ольга Бондаренко, Татьяна Лебедева, Елена Романова:

- а) гимнастика;
- б) лёгкая атлетика;
- в) синхронное плавание.

ТЗ № 14

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастику;
- б) лёгкую атлетику;
- в) тяжёлую атлетику.

2. Длина дистанции марафонского бега равна ...

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м.

3. Какая из дистанций не считается стаерской?

- а) 1500 м;
- б) 5000 м;
- в) 10000 м.

4. Какая из дистанций является спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

5. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы.

6. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности всех движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

8. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) Сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх.

9. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной

- а) 10 м;
- б) 20 м;
- в) 30 м.

10. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

11. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) прыгучести;
- г) координации движений.

12. Различают стартовые команды:

- а) «на старт!», «внимание!», «марш!»;
- б) «на старт!», «приготовиться!», «марш!»;
- в) «марш!»

13. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

- а) Наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание поврежденного места;
- г) обращение к врачу.

14. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1-2 часа после еды.

15. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

Практические задания

ПЗ № 41

Бег с высокого старта

Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование. ОФП.

Индивидуальная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

ПЗ № 42

Бег по дистанции и финиширование

Совершенствование низкого старта.

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.

Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

ПЗ № 43

Бег с низкого старта

Совершенствование техники бега с низкого старта:

- стартовый разгон,
- бег по дистанции,
- финиширование.

ПЗ № 44

Эстафетный бег

Совершенствование техники эстафетного бега.

Эстафетный бег 4x100 м, 4x400м

ПЗ № 45

Передача эстафетной палочки в зоне передачи

Совершенствование техники эстафетного бега:

передача эстафетной палочки в «зоне передачи»

ПЗ № 46

Метание гранаты

Обучение техники метания мяча способом «из-за головы через плечо» с разбега, используя 4-шажный вариант броскового разбега и отведение метаемой руки способом «прямо – назад».

Ознакомление с техникой метания.

Держание гранаты и бросок с места.

Обучение финальному усилию при бросках с места и с шага, технике бросковых шагов, технике отведения гранаты.

Свободный бег с гранатой в руке.

Совершенствование техники метания мяча способом «из-за головы через плечо» с разбега.

ПЗ № 47

Прыжок в длину с разбега

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Специальные упражнения прыгуна в длину,
подготовительные упражнения.

ПЗ № 48

Прыжок способом «согнув ноги»

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину,

подготовительные упражнения.

ПЗ № 49

Совершенствование техники прыжка

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Специальные и подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.

Реферативные задания

1. Прыжки. Отличия прыжковых упражнений.
2. Прыжки в длину. Техника выполнения прыжка в длину с места.
3. Техника выполнения многократных прыжков.
4. Основы техники прыжков в длину с разбега. Основные способы прыжков.
5. Прыжки в высоту. Краткая характеристика техники прыжка в высоту с места.
6. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
7. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
8. Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
9. Прыжок в высоту с шестом. Техника прыжка.
10. Метание. Основные виды метаний.
11. Метание копья. Краткая характеристика.
12. Метание молота. Краткая характеристика.
13. Метание диска. Краткая характеристика.
14. Метание гранаты. Техника метания гранаты с места.
15. Метание гранаты. Техника метания гранаты с разбега.
16. Метание гранаты. Техника метания гранаты из различных положений.
17. Метание мяча. Техника метания мяча на дальность с места.
18. Метание мяча. Техника метания мяча на дальность с разбега.
19. Метание мяча. Техника метания мяча в различные цели.
20. Толкание ядра. Краткая характеристика.
21. Прыжки в длину и тройной прыжок. Правила соревнований.
22. Прыжки в высоту и с шестом. Правила соревнований.
23. Метания. Правила соревнований

4. Информационное обеспечение обучения

4.1 Основная учебная литература*

1. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 271 с.: ил. ISBN 978-5-09-043039-5.

4.2 Дополнительная учебная литература*

1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова / Под общ. ред. доктора пед. наук М.Я. Виленского. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 200 с.: ил. – (Инновационная школа). ISBN 978-5-00092-902-5

**Основная и дополнительная учебная литература представлена электронными учебными изданиями (ЭУИ), доступными для пользования в читальном зале библиотеки ДРТИ (сублицензионный договор от 25.06.2019 № ИП 2505; срок действия лицензии – с 25.06.2019 по 25.06.2020 гг.; срок пользования – 5 лет с момента активации кодов доступа к ЭУИ).*

4.3 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

а) официальные издания:

1. Конституция Российской Федерации. Последняя действующая редакция с Комментариями. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://constrf.ru/>
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/>
3. Национальный проект «Образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <https://strategy24.ru/rf/>
4. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_child90.shtml

б) справочно-библиографические издания:

1. Учебно-методические пособия и справочники «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.goup32441.narod.ru

в) периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье. – 2018. – №1-4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=26644

4.4 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.olympic.ru

4.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень информационных технологий, используемых в учебном процессе

Наименование программного обеспечения	Назначение
Образовательный портал Moodle	Образовательный портал ДРТИ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу www.portal-drti.ru из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети ДРТИ. Образовательный портал ДРТИ подходит как для организации online-классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин-пароль». преподавателем или студентом.
Электронно-библиотечная система ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»	Обеспечивает доступ к электронно-библиотечным системам издательств, доступ к электронному каталогу книг, трудам преподавателей, учебно-методическим разработкам ДРТИ, периодическим изданиям.

Возможность доступа к электронно-библиотечным системам

Наименование электронного ресурса, адрес сайта	Назначение
ЭБС «Университетская библиотека on-line» http://biblioclub.ru/	Фонд библиотеки насчитывает издания более 160 крупнейших современных издательств, выпускающих учебную, научную и иную литературу. Каталог «Университетской библиотеки онлайн» содержит: новейшие грифованные учебники и учебные пособия; научную, научно-популярную, художественную литературу; обучающие мультимедиа, схемы, тесты, тренажеры, презентации, карты и репродукции; эксклюзивные издательские коллекции, включающие востребованную литературу гуманитарной, социальной, юридической, технической и экономической тематик. Имеется программа «Детектор плагиата», позволяющая выявлять нарушения авторских прав в Интернете. Работа может осуществляться из любого места, в котором имеется доступ к сети Интернет.
ЭБС Юрайт https://www.biblio-online.ru	Фонд ЭБС «Юрайт» – это более 5000 наименований учебников и учебных пособий для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОС. В ЭБС присутствует возможность: индивидуального неограниченного доступа пользователей к содержимому из любой точки, в которой имеется подключение к сети Интернет; одновременного индивидуального доступа пользователей к содержимому в соответствии с требованиями ФГОС; полнотекстового поиска по содержимому, формирования статистических отчетов по пользователям. Издания в ЭБС представлены с сохранением вида страниц (оригинальной верстки).
ЭБС издательства	ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства

Наименование электронного ресурса, адрес сайта	Назначение
«Лань» https://e.lanbook.com	«Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. Предоставляет возможность круглосуточного дистанционного индивидуального пользования для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет, с возможностью просмотра и скачивания на сайте в он-лайн режиме. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Физкультура и Спорт – Издательство Физическая культура» ЭБС Лань.

Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition	Система оптического распознавания текста
STDU Viewer	Программа для просмотра электронных документов
Google Chrome, Opera	Браузер
Windows NT	Графические, интерактивные, многозадачные оперативные системы корпорации Microsoft
Dr.Web	Антивирусные программные продукты
Microsoft Office	Приложения – офисные редакторы для работы с текстовыми документами, электронными таблицами, электронными сообщениями, базами данных, изображениями и т.д.
Moodle	Образовательный портал ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»
7-zip	Архиватор

Перечень информационных справочных систем

Наименование ИСС	Назначение
ИСС «Консультант +»	Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила

Сведения об обновлении информационного обеспечения обучения представлены в локальной сети ДРТИ по адресу: <\\Base\192.168.10.10\для обмена по дфагту\ИТ в обучении>

МАКЕТ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РЕФЕРАТА



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Астраханский государственный
технический университет»
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS
по международному стандарту ISO 9001:2015

Отделение среднего профессионального образования

РЕФЕРАТ

по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура»
на тему:

«—————»

Работа выполнена
студентом группы

Проверил преподаватель:

п. Рыбное, Дмитровский р-н, Московская обл. - 2019 г.

МАКЕТ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Астраханский государственный
технический университет»
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS
по международному стандарту ISO 9001:2015

Отделение среднего профессионального образования

ДОМАШНЯЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура»
на тему:

«_____»

Работа выполнена
студентом группы

Проверил преподаватель:

п. Рыбное, Дмитровский р-н, Московская обл. - 2019 г.

Ориентировочные затраты времени на выполнение заданий

№	Основные виды заданий	Трудозатраты времени на единицу задания (час)
1	Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.	0,5-2
2	Составление или заполнение таблиц.	1-3
3	Подготовка к различным формам промежуточной аттестации (к тестированию, контрольной работе, зачету, экзамену).	1-6
4	Самостоятельное выполнение практических работ (заданий) репродуктивного типа (ответы на вопросы, тренировочные упражнения, опыты, задачи, тесты).	2-8
5	Написание реферата. Подготовка к защите (представлению) реферата на занятии.	2-6
6	Работа над ключевыми понятиями темы, работа с конспектами лекций	1-4