**Материал для подготовки к олимпиаде по физической культуре.**

**Игры в древней Олимпии**

На земле Древней Греции близ селения Олимпия проводились состязания греческих атлетов, вошедшие в историю под названием Олимпийских игр.

Наиболее ранние сведения об античных играх относятся к 776 г. до н. э. Олимпийский праздник проводился каждые четыре года в местечке Олимпия, где находился знаменитый храм Зевса и где были построены многочисленные гимназии и палестры для занятий физическими упражнениями, а также стадион с ипподромом. На время Олимпийских игр на всей территории Греции объявлялось священное перемирие. В античных Олимпийских играх соревновались и были зрителями только мужчины, причем лишь свободнорожденные греки. Рабы и иноземцы к играм не допускались. На первых Олимпийских играх атлеты состязались только в беге

на дистанцию, составлявшую в нынешнем измерении 192,27 м. Эта дистанция называлась «стадий», от этого слова произошло название «стадион».

В разные периоды времени в программу входили бег на различные дистанции, прыжки в длину, метание копья и диска, кулачный бой с борьбой («панкратион»), пятиборье и состязания на конных колесницах. Старт в беге давался по сигналу, и совершивший фальстарт подвергался наказанию. Бегуны пользовались на старте для упора ног специальной плитой (балбис). Каждый спортсмен бежал по отдельной дорожке, и для определения победителя устраивались предварительные и финальные забеги.

Несколько своеобразно проводились прыжки в длину. Участники Олимпийских игр разбегались как в наше время, но прыгали, держа в руках гантели, вес которых, колебался от 1,5 до 4,5 кг. Греки метали копье и диск весом от 3 до 5,7 кг. Считается, что предшественником диска был плоский камень. Для удобства метания копья к древку прикреплялась кожаная петля (эмма).

Всенародная популярность Олимпийских игр, высокие достижения, которые показывали атлеты, объяснялись всем строем жизни, системой физического воспитания, существовавшей в Древней Греции.

Статуи победителя Олимпийских игр, именовавшегося «олимпионик», устанавливались в том городе, откуда он был родом, изображения чемпиона чеканили на монетах, в его честь слагались гимны.

 7 побед.− 8 побед, Астилос из Кротона −Наиболее прославленными из героев древних олимпийских состязаний были Леонидас с острова Родос, 12 раз побеждавший в беге, Гермоген из Ксанфа

Играми руководили «элланодики», одновременно выполнявшие роль

и тренеров, и судей, а за ними следил Олимпийский совет. Порядок на играх поддерживали рабдохи - палочники. Атлетам запрещалось применять нечестные приемы в борьбе, наносить увечья, вступать в сговор с соперниками.

На олимпийских празднествах поэты читали стихи, ораторы произносили речи в честь Игр. В программу входили и конкурсы искусств. В Олимпии выступали такие прославленные деятели культуры, как историк Геродот, философ Сократ, оратор Демосфен, математик Пифагор в столице Греции Афинах.− исторический день: на Конгрессе было принято решение провести первые Олимпийские игры современности в 1896 г. на их родине −23 июня 1894 г.

**Олимпийские принципы, традиции, правила**

**Олимпийская хартия** основной закон всемирного движения, своего рода конституция олимпийского движения, свод основных законов, по которым живет мир современного олимпийского спорта. В ней изложены принципы олимпизма, правила организации и проведения Олимпийских игр, устройство олимпийского движения.−

**«Олимпизм»**представляет собой философию жизни, возвышающую

и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.

Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится

к созданию образа жизни, основанного на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам.

**Целью «олимпизма»**является повсеместное становление спорта на службу гармоничному развитию человека, с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства».

**Понятие «олимпиада».**Согласно Олимпийской хартии термин «олимпиада» означает период, состоящий из четырех последовательных лет, который начинается в день открытия летних Олимпийских игр и оканчивается

с открытием следующих летних Олимпийских игр.

**Олимпийский символ.** желтое и зеленое.− синее, черное, красное и два внизу −Первые символы современных Олимпийских игр брали свое начало в олимпиадах древности, например лавровый венок, которым увенчивали победителей, или оливковая ветвь. На смену им пришел современный олимпийский символ. Он представляет собой пять переплетенных многоцветных или одноцветных колец и олицетворяет единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх. Переплетенные кольца изображены в следующем порядке: три кольца вверху (слева направо)

**«OtitisA**ItlliS**Fortius» Олимпийский девиз.**Олимпийский девиз «Быстрее, выше,сильнее» выражает устремления олимпийского движения. Автором девиза был священник Дидон, директор одного из колледжей

во Франции. Он одним из первых сумел оценить благотворное влияние спорта на воспитание молодежи. **Олимпийская эмблема.** олимпийские кольца в сочетании с олимпийским девизом «Быстрее, выше, сильнее».−Олимпийская эмблема представляет собой сочетание пяти колец с каким-нибудь другим элементом. Например, эмблема МОК

**Олимпийский флаг.**Его идея, как и многое другое в олимпийском движении, была предложена Пьером де Кубертеном. МОК утвердил ее в 1913 г. Флаг решено было поднять на Играх 1916 г. Однако помешала Первая мировая война!

 пять разноцветных колец. Белое поле флага дополняет идею дружбы всех без исключения наций Земли.−А флаг-то и в самом деле прекрасен: на белом атласном полотнище размером два на три метра олимпийский символ

**Олимпийский огонь.** один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия и летних, и зимних Олимпийских игр.−Зажжение олимпийского огня

Мысль об олимпийском огне, рождающемся от солнечных лучей у развалин храма Зевса в Олимпии, и его доставке факельной эстафетой на олимпийский стадион к моменту открытия игр родилась у Пьера де Кубертена 1912 г.

 в 1952 г. в Осло. Эстафета же олимпийских факелов, первый из которых вспыхивает в Олимпии, впервые состоялась в 1936 г.−Впервые церемония зажжения олимпийского огня была проведена на Играх XI Олимпиады 1928 г. в Амстердаме, а на зимних Играх

**Клятвы спортсменов и судей**. Первый текст олимпийской клятвы спортсменов предложил Пьер де Кубертен в 1913 г. В наше время клятва звучит так: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».

Впервые олимпийская клятва была произнесена на Олимпиаде 1920 г. Клятву произносит один из выдающихся спортсменов той страны, где проводятся Игры.

**Талисман Олимпийских игр.**Традиция придумывать талисман Олимпийских игр возникла не так давно. Спортсмены и болельщики слегка суеверны. Они полушутя, полусерьезно верят в разные приметы, носят при себе талисманы. Известно, например, что лучший футбольный вратарь всех времен Лев Яшин хранил свою первую кепку многие десятилетия.

 появился талисман. Но не чей-то персонально, а для всех, общий: чтобы приносить счастье любому олимпийцу, любому болельщику.−Впервые это случилось на Олимпийских играх в Мехико

 бурый медвежонок Миша.−Обычно талисманом объявляют изображение какого-либо животного, популярного в стране, проводящей Олимпийские игры. Московской Олимпиады

**Олимпийские награды.** победителю и призерам: золотую, серебряную и бронзовую.−Специальные награды вручаются за спортивные успехи на Олимпийских играх. Среди них, прежде всего медали и дипломы. Их вручают в каждом номере программы

 действительно серебряная. А вот за первое место тоже серебряная, но покрытая толстым слоем золота (не менее 6 граммов)!−За третье место медаль действительно бронзовая, за второе место

**Когда проводятся Олимпийские игры.**Хартией установлено, что Игры Олимпиады (иногда их называют летними) проводятся в течение первого года Олимпиады. Так, четырехлетний период XXII Олимпиады начался в 1980 г., поэтому Московские Игры были проведены именно в тот год.

Зимние Олимпийские игры, начиная с 1994 г., проводятся в течение второго календарного года, отсчитываемого после года, в котором начинается Олимпиада. Поэтому XVII зимние Олимпийские игры в Лиллехаммере были проведены в 1994 г., во второй по счету год после 1992года Барселонских Игр.

Продолжительность Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр

не должна превышать шестнадцати дней, включая день церемонии открытия. Если в субботу или воскресенье соревнования не проводятся, продолжительность Олимпийских игр соответственно увеличивается.

**Где проводятся Олимпийские игры.** это исключительное право Международного олимпийского комитета. Но кандидатура города должна быть одобрена национальным олимпийским комитетом его страны.−Выбор города, где проводятся Олимпийские игры

**Олимпийская деревня.** название условное.−Олимпийская хартия предписывает, что на Играх спортсмены, тренеры, официальные лица и другой персонал команд должны жить в одном месте. Организационный комитет должен предоставить им Олимпийскую деревню. Конечно, «деревня»

**Кто участвует в Олимпийских играх.**Спортсмены, участвующие

в Олимпийских играх, должны уважать дух честной игры, не использовать вещества или приемы спортивной борьбы, запрещенные правилами МОК

и международных спортивных федераций. Речь идет, прежде всего,

 вредные для здоровья атлетов препараты, дающие одному спортсмену незаслуженное преимущество перед другими.−о категорическом запрете применять допинги

**Олимпийская программа.**Хартия устанавливает, что на Олимпийских играх проводятся соревнования лишь по так называемым олимпийским видам спорта.

**Масштабы Олимпийских игр.**Хартия устанавливает, что программа Игр Олимпиады (далее Игр) должна включать, по меньшей мере, 15 олимпийских видов спорта. Такой требуемый минимума относится к программе зимних Олимпийских игр.

Чтобы масштабы Олимпийских игр не вырастали до бесконечности,

в отдельных видах спорта международные спортивные федерации организуют перед Играми отборочные соревнования или др. способами устанавливают допустимую численность участников Олимпийских игр.

Число участников от одной страны в индивидуальных соревнованиях

не должно превышать трех. Исключение делается для отдельных зимних видов спорта, например лыжных гонок.

**Кто проводит олимпийские соревнования.**Олимпийские игры проводятся под руководство Международного олимпийского комитета.

Международные федерации назначают арбитров, судей, хронометристов

и апелляционные жюри в каждом виде спорта. Именно они и проводят олимпийские состязания и определяют победителей.

**Олимпийские сооружения.** стадионы, дворцы спорта, каналы для соревнований−Для олимпийских состязаний должны быть предоставлены самые современные, оборудованные по последнему слову техники спортивные сооружения,

по гребле, стрельбища, трассы и дистанции для соревнований на местности.

**Олимпийское движение** одно из самых значительных международных общественных движений. Оно объединяет десятки международных и тысячи национальных организаций почти двухсот стран мира.−

**Цель Олимпийского движения** способствовать миру и дружбе между всеми народами посредством воспитания молодежи занятиями спортом−

в олимпийском духе - в духе взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

**Международный олимпийский комитет**

МОК является международной неправительственной организацией. Срок его деятельности не ограничен. Секретариат МОК постоянно находится в городе Лозанне (Швейцария).

Роль Международного олимпийского комитета состоит в руководстве олимпийским движением и развитием олимпизма в соответствии

с Олимпийской хартией.

Членство в Международном олимпийском комитете является индивидуальным. МОК сам избирает своих членов.

**История паралимпийского спорта: становление, события, факты.
(Из материалов МПК)**

Паралимпийский спорт берет начало в 1880-х годах. Однако только разработка в 1945 году нового режима лечения людей с травмами спинного мозга привела к развитию всемирного спортивного движения для инвалидов, известного сегодня как Паралимпийское движение. После Второй мировой войны спорт для инвалидов шагнул вперед, чему немало способствовали труды Людвига Гутмана (LudwigGuttmann), немецкого вра¬ча, в 1936 году бежавшего в Англию от нацизма. Он утвердил спорт как средство физической, психологической и социальной реабилитации инвалидов с повреждением позвоночника. Сэр Людвиг Гуттман из больницы Сток-Мандевиля (Англия) в корне изменил теорию и практику реабилитации, сделав особый упор на спорт. В 2003 году МПК принял Видение, отражающее главную цель Паралимпийского движения:**создать для паралимпийцев все условия, позволяющие им достичь спортивного мастерства, вдохновлять и восхищать мир**.

Основы олимпийских знаний Возникновение физической культуры при первобытнообщинном строе

В основе всей первобытной физической культуры как части общей культуры лежал труд, который носил коллективный характер. Первобытный труд, несмотря на свою примитивность, требовал определенной сноровки, ловкости. Большой выносливости и физической силы, умении охотиться, ловить рыбу, выкапывать коренья. Поэтому взрослые учили детей прыгать, плавать, бросать вначале камни, а позднее – дротики, копья, лазить по деревьям.

По мере совершенствования форм ведения хозяйства и изобретения новых орудий труда обогащались и средства физического воспитания. Так,

с изобретением лука и стрел (XII – VI тысячелетия до н.э.) появляются упражнения в стрельбе из лука. С приручением животных (быка, лошади) зарождаются игры с быком и верховая езда. Древнейшей формой организации физического воспитания были игры. Впервые о происхождении игр писал Г.В. Плеханов. В своих играх дети старались воспроизвести труд своих родителей.
Физическая культура в Древней Греции

Основная часть населения Древней Греции, состоявшая из рабов,

не имевших никаких человеческих прав, была лишена возможности заниматься физической культурой. Физическая культура приобрела классовый характер. Наиболее характерными в этом отношении были пути формирования системы физического воспитания в Спарте и Афинах.

До сих пор широко известен термин «спартанское воспитание». Воспитателями детей являлись старшие спартиаты. На умственное воспитание молодых спартиатов обращали незначительное внимание. Много времени отводилось пляскам и пению хоровых песен. В Спарте физическое воспитание распространялось и

на девушек.

В воспитании юношей большое место занимали упражнения в метании диска и копья, борьбе и кулачном бое, в беге и прыжках, охота на диких зверей и военные игры, развивающие мужество и находчивость.

Благодаря хорошо поставленному физическому воспитанию

и совершенной военной организации спартиаты создали сильную армию гоплитов (тяжеловооруженная пехота), которая считалась лучшей в Греции и долгое время была непобедимой. Спартанские атлеты участвовали во многих олимпийских играх и нередко выходили победителями.

В афинской системе впервые была сделана попытка соединить воспитание умственное, физическое, нравственное и эстетическое.

С 7 до 16 лет молодой афинянин посещал государственную или частную мусическую

и гимнастическую школу.\*

В гимнастической школе, которую мальчики начинали посещать в 13 лет, осуществлялось физическое воспитание. Дети в течение двух-трех лет занимались бегом, прыжками, борьбой, плаванием, метанием копья и диска. По достижении 16-летнего возраста дети наиболее обеспеченных родителей поступали в так называемые гимнасии, где наряду с занятиями физическими упражнениями они изучали философию, политику, литературу.

В целом система физического воспитания, сложившаяся в период расцвета греческого античного общества, называлась гимнастикой. Она состояла из трех разделов:

I раздел – палестрика (от слов «пале» – борьба). Основным содержанием ее был греческий пентатлон – пять видов физических упражнений: бег, п рыжки, метание копья и диска, борьба. В палестрику входили также панкратион (соединение борьбы с кулачным боем), плавание, кулачный бой, верховая езда, стрельба из лука, езда на колеснице, игры

в мяч.

II раздел – орхестика – состоял в основном из танцевальных упражнений, выполнявшихся под музыку.

III раздел – игры с палкой, колесом, с клюшкой и шаром и другие детские подвижные игры.

У древних греков различались два метода использования и применения физических упражнений: гимнастика, или общее физическое развитие,

и агонистика – специальная тренировка к выступлениям в состязаниях

Особенности физического воспитания в Древнем Риме

В VIII – VI вв. до н.э. территория Древнего Рима была заселена большим количеством племен, живших родовым строем.

Постепенно происходит накопление богатства у отдельных лиц

и расслоение на классы.Физическое воспитание отличалось от методов, которые были характерны для Древней Греции. Физической подготовке уделялось большое внимание только при обучении воинов.

Основные термины и понятия физической культуры и спорта

Цель введения разных видов спорта в школьную программу по физической культуре – **всестороннее физическое развитие.**

**Под физическими (двигательными) качествами человека** понимают совокупность биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

**Сила**– это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений).

***Абсолютная сила*** – это способность занимающихся проявлять максимальное мышечное напряжение, преодолевая внешнее сопротивление или противодействуя ему.

**Относительная сила** – это сила, которую может проявить занимающийся в отношении к своему собственному весу, т.е. отношение абсолютной силы к весу тела.

**Быстрота** *–*это способность выполнять двигательные действия

в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Гибкость***–*это способность выполнять движения с большей амплитудой.

**Выносливость –** это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, например, длительно бежать

без снижения скорости.

**Общая выносливость** является частью общей физической подготовки спортсмена (ОФП). Она служит для развития специальной выносливости.

**Специальная выносливость** – способность спортсмена длительно выполнять специфическую работу в течение определенного времени, предусмотренного требованиям избранного вида спорта.

**Ловкость**– способность быстро и прочно овладевать новыми, сложно координационными движениями (способны быстро обучаться) и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапным изменением обстановки.

**Физическая нагрузка** – это определённая мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, которая складывается из чередования физической работы и отдыха.

**Физическая культура** – вид человеческой культуры, процесс и результат человеческой деятельности, направленной на достижение физического совершенствования личности, совокупность материальных (спортивные сооружения, спортивный инвентарь, медицинское обслуживание и др.) и духовных ценностей (информация, различные виды спорта, этические нормы поведения спортсмена).

**Физическая культура личности** – это достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни.

**Физическое совершенство (высший уровень физической культуры)**– исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в условиях производства, военного дела и других сферах общественного труда, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека.

**Спорт –** это специфический вид деятельности, специально организованный процесс, направленный на выявление предельных возможностей человека в условиях спортивных соревнований.

**Цель физической культуры** – воспитание здорового, гармонично развитого человека.

В физическую культуру общества входят компоненты – спорт, физическое воспитание (образование), физическая рекреация (предназначена для активного (двигательного) отдыха и развлечения) и физическая реабилитация (восстановление частичных или временно утраченных двигательных возможностей человека)

**Цель в спорте –** достижение самого высокого результата, развитие резервных возможностей организма. Здоровье в спорте является лишь одним из условий на пути к успеху (часто за лавры победителя спортсмену приходится расплачиваться именно здоровьем).

**Физические упражнения** – это двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека.

**Физическое воспитание** – педагогический процесс, направленный

на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков,

на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц).

**Физическое развитие** – процесс изменения естественных морфологических

и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

**Осанка** – это привычная поза человека, в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

**Физическая подготовка –**процесс формирования двигательных навыков и развитие физических качеств, необходимых в той или иной конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной).

На торжественной церемонии открытия Игр произносятся **две клятвы**:

от имени спортсменов и от имени судей.

**Фигурист Николай Панин-Коломенкин**становится первым российским олимпийским чемпионом в фигурном катании на коньках (1908 г.).

**Первой олимпийской чемпионкой в истории советского спорта** стала метательница диска Нина Пономарева (Ромашкова) – 1952 г.

**Самый титулованный спортсмен планеты -**американский пловец Майкл Фелпс (десятикратный олимпийский чемпион в плавании).

**Американец Карл Льюис девятикратный олимпийский чемпион**

(легкая атлетика – 100 м., 200 м., прыжки в длину).

**Лариса Латынина – самая титулованная спортсменка нашей страны!**

Она обладательница 18 олимпийских наград: 9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовых.

Гимнасты Виктор Чукарин, Борис Шахлин и Николай Андрианов имеют по 7 золотых наград.

По 6 золотых у Лидии Скобликовой (коньки) и Любови Егоровой (лыжные гонки).

5 золотых медалей у гимнасток Полины Астаховой и Нелли Ким и у лыжницы Ларисы Лазутиной.

**Современные Олимпийские игры –**это всемирный праздник молодости, физического совершенства, красоты, арена, на которой человек снова и снова подтверждает, что не существует предела его возможностям.

**Олимпийские игры являются соревнованиями между спортсменами**

**в индивидуальных или командных видах,**а не между странами. Они объединяют спортсменов, которых НОК отобрали для этой цели, заявки которых были приняты МОК, и выступающих под техническим руководством соответствующей МСФ (так гласит хартия).

**Появилось движение «Фэйр Плэй» (в переводе с англ. – «справедливая, честная игра»).**«Фэйр Плэй» – это принципы, которых должны придерживаться спортсмены, тренеры, болельщики и все, кто связан со спортом.

За честность комитет «Фэйр Плэй» награждает наградами:

«Трофей Пьера де Кубертена за благородный жест»,

«Трофей Пьера де Кубертена за благородство на протяжении спортивной карьеры».

Сейчас эти награды присуждает в нашей стране НОК России.

**Профессиональный спорт** – это предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей (ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29 апреля 1999 г.).

**Физическая нагрузка –**это определённая мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Дозировать нагрузку – значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

***Она регулируется:***

* продолжительностью выполнения;
* количеством повторений;
* изменением скорости выполнения;
* уменьшением или увеличением интервалов отдыха между упражнениями;
* изменением веса снарядов;
* изменением мощности прилагаемых усилий.

**Физическое развитие** – это процесс становления, формирования

и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.

**Двигательная деятельность** – это целенаправленное проявление человекам двигательной активности, с помощью которой решаются двигательные задачи.

**Двигательная активность** – это количество движений, выполняемых

в течение какого-то времени (день, неделя, месяц, год).

Принято считать**, что объём двигательной активности школьников должен составлять 12-14 часов в неделю.**

Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50 % и снижается от младших классов к старшим.

**Техника упражнений** – представляет собой наиболее рациональный, эффективный способ решения поставленной двигательной задачи.

**Вис** – это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

**Упор** – это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

**Двигательное умение** – это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управлениями движениями осуществляется при активной роли мышления.

**Двигательный навык***–* это такая степень владение действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. специально направленного на них внимания не требуется.

**Здоровье –** это состояние полного физического, психологического

и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

(из устава Всемирной организации здравоохранения)

**Здоровье** – это, прежде всего процесс, сохранения и развития психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

**Здоровый образ жизни** – это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и *ограничений*в повседневной жизни, способствующих сохранения здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

**Личная гигиена**– это соблюдение основных принципов и правил данной науки каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни (режим дня, гигиена питания, одежды, жилья, полезный досуг, сочетание труда и отдыха и т.д.)

**Закаливание –** это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

Современные спортивно-оздоровительные системы:

**Атлетическая гимнастика**– система физкультурных упражнений

с отягощениями (гантели, штанга, тренажеры), развивающих силу в сочетании

с достижениями гармоничного, красивого телосложения.

**Ритмическая гимнастика** – выполнение традиционных гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под музыкальное сопровождение.

**Шейпинг**– система совершенствования, корректировки женской фигуры путем физических упражнений, диеты, массажа и т.д. Цель – направленное аналитическое воздействие на мышечную и подкожно-жировую ткань занимающихся с целью индивидуального формирования и коррекции рельефа тела.

**Культуризм, или бодибилдинг** – система физических упражнений

с различными отягощениями (гантели, штанги и др.), имеющая целью развитие мускулатуры.

**Классическая оздоровительная аэробика** – комплексы упражнений спортивно – гимнастического стиля, выполняемых непрерывно под музыкальную фонограмму в танцевальном стиле.

**Аквааэробика** – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовых упражнений.

**Фитнес**– это система оздоровительной физической культуры плюс рациональное питание и здоровый образ жизни.

**Самоконтроль** – регулярное наблюдение физкультурником и спортсменов за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом (записывается в дневник наблюдений – самочувствие, ЧСС, артериальное давление, сон…).

**Основные правила при самостоятельных занятиях:**

- от простого к сложному;

- от известного к неизвестному; - от освоенного к неосвоенному;

- регулярность занятий (3-4 раза в неделю);

- увеличение физической нагрузки на занятиях идёт постепенно.

**Говоря правилах самоконтроля, следует отметить:**

Все измерения проводить в одно и тоже время, в одинаковых условиях.

Все данные заносить в дневник.

- Достаточно заполнять 2 раза в неделю.

**Запомни!**

- Лучшим временем для занятий физическими упражнениями являются периоды от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов;

- Не рекомендуются занятия после 20 часов;

- Заниматься желательно не менее трёх раз в неделю.

**ЧСС (частота сердечных сокращений) –**важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы.

**Считается, что если после нагрузки пульс:**

**90-110 уд./мин. – это легкая нагрузка;**

**120-130уд./мин. – это умеренная нагрузка;**

**140-160 уд./мин. – это средняя нагрузка;**

**170-190 уд/мин. – это высокая нагрузка.**

Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют повысить физическую работоспособность. Наиболее эффективны занятия по ОФП. Основные упражнения - это упражнения на развитие силы и выносливости. Занятия должны продолжаются не менее 30 мин., три раза в неделю, при ЧСС – 60-80 % от максимальной (120-160 уд./мин).

Для достижения тренировочного эффекта необходимо заниматься, например, ходьбой не менее 40 мин., четыре раза в неделю при частоте пульса 60% и более от максимального показателя.

По мере повышения уровня физической подготовки организм после каждого занятия будет восстанавливаться все быстрее, следовательно, время восстановления может служить мерилом уровня физической подготовки.

**ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

**для тестов по олимпиаде по предмету «физическая культура»**

**1**. **Адаптивная физическая культура –**это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.

**2. Аутогенная тренировка –**это саморегуляция психического состояния, направленная на расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения.

**3. Адаптация -**приспособление организма, его функциональных систем, органов и тканей к условиям существования.

4.**Авитаминоз** – специфическое нарушение обмена в – в, вызванное длительным отсутствием (дефицитом) какого – либо витамина в организме

**5. Анаболики –**химические вещества, которые стимулируют синтез белка в тканях организма и увеличивают мышечную массу, ускоряя восстановление организма.

***6.*Аэробный обмен –**процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода.

**7. Амплитуда движения –**размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду.

**8. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг)**– это система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц.

**9. Аэробика –**система циклических упражнений., требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

**10. Акробатика -**системафизических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.

**11. Бег -**это способ ускоренного передвижения, в котором чередуются одноопорные и полётные фазы, т. е. опора одной ногой о землю чередуются с фазой полёта (с безопорной фазой).

**12. Блок –**технический прием защиты в волейболе, с помощью которого преграждается путь к мячу, летящего после нападающего удара соперника.

**13. Биоритмы –** циклические изменения биологических процессов, происходящих в организме, не зависящие от внешних условий.

**14. Витамины**– это биологически активные органические соединения, необходимые для нормального функционирования организма.

**15. Вис -**положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата.

**16. Восстановление –**состояние организма, возникающее при работе и особенно активизирующееся после ее окончания и заключающееся в постепенном переходе измененных функций к исходному состоянию как правило через фазу суперкомпенсации.

**17. Врабатывание –**состояние, возникающее в начальный период работы, при к- ром происходит переход функций организма и обмен в –в от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы.

**18. Выпад –**положение с выставленной и согнутой опорной ногой, другая –прямая, туловище вертикально.

**19. Вид спорта** – это вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей.

**20.** ***Гипокинезия***- недостаточная двигательная активность организма.

**21. *Гиподинамия*** - совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности (атрофические изменения в мышцах, деминерализация костей и т.д.).

**22. Гипервитаминоз**– возникает при избыточном поступлении витаминов.

**23. Гиповитаминоз**– недостаток витаминов в организме.

**24. *Гипоксия***- кислородное голодание, которое возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови.

**25. Группировка -**положениезанимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени.

**26. Дыхание -**комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа живым организмом.

**27. Двигательный опыт -**объём освоенных человеком двигательных действий и способов их выполнения.

**28. Дисциплинированность - с**ознательное подчинение своего поведения общественным правилам.

**29. Двигательные действия** - это движение (перемещение тела и его звеньев), выполняемое с определённой целью.

**30**. **Двигательная активность**– это количество движений, выполняемых в течение какого- то времени (день, неделя, месяц, год

**31. Допинг –** это запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

**32. Дельфин -**способ спортивного плавания, возникающий как разновидность брасса.

**33. ЖЕЛ (жизненная емкость легких) –**максимальное количество воздуха, которое человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха.

**34. Здоровый образ жизни -**процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. (это способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей).

**35. Закаливание**– это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных сил природы.

**36.** **Иммунитет –**невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.

**37. Индивид -**человек как субъект отношений и сознательной деятельности, способный к самопознанию и саморазвитию..

**38. Кувырок -**вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела

**39. Круговой м**етод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста.

**40. Любительский спорт** – многостороннее массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан, дающее возможность совершенствовать своё спортивное мастерство и достигать высших результатов в различных видах спорта.

**41. Личность –** человек как субъект отношений и сознательной деятельности, с устойчивой системой социально-значимых черт, характеризующих индивида как члена общества или общности.

**42. Легочная вентиляция** - объем воздуха, который проходит через легкие за минуту.

**43. Массаж**– эффективное средство восстановления и повышения работоспособности организма, улучшения его функциональных качеств.

**44. Максимальное потребление кислорода (МПК) -** Наибольшее количество кислорода, которое может потребить организм за минуту при предельно напряжённой работе.

**45. Массовый спорт** - часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.

**46. Моторная плотность урока –**это время, затраченное только на выполнение упражнений.

**47. Методическими принципами физического воспитания** понимают основополагающие методические закономерности педагогического процесса, выражающие основные требования к построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

**48. Методы физического воспитания** - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы условно делятся на три группы: словесные, наглядные и практические

**49. Методика –**система средств и методов, направленных на достижение определенных результатов.

**50. Мышцы – антагонисты –**мышцы, действующие одновременно(или поочередно) в двух противоположных направлениях.

**51. Мышцы – синергисты -**мышцы, осуществляющие совместно одно определенное движение.

**52. Миозит**– воспаление мышцы

**53. Мах - с**вободное движение тела относительно оси вращения .

**54. Настойчивость –**стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели.

**55. Национальные виды спорта** - часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и представляющая собой своеобразные физические упражнения и народные игры с самобытными правилами и способами организации физической активности.

**56. Нарушение осанки**– это незначительные отклонения в положении позвоночника.

**57. Нападающий удар –**технический прием атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

**58. Олимпийская хартия** - это сборник уставных документов МОК, в которых сформулированы цели и задачи современного олимпийского движения, принципы олимпизма, свод законов и правил, которыми руководствуются участники олимпийского движения.

**59. Олимпизм**– это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.

**60. Отдых**– это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. (активный и пассивный).

**61. Ординарный**интервал отдыха – полное восстановление работоспособности до исходного уровня.

**62. Отягощение**это внешнее сопротивление движению (гиря, штанга), усложняющее выполнение упражнения, способствующее увеличению мышечных усилий.

**63. Обучение –** организованный, систематический процесс, направленный на приобретение определённых знаний, навыков и умений, под руководством педагогов.

**64. Образ жизни −**особенности повседневной жизни людей в конкретных социально – экономических условиях.

**65. Обменом веществ (метаболизмом)** - это сложный, постоянно протекающий, само совершающийся и саморегулирующийся биохимический и энергетический процесс, связанный с поступлением в организм из окружающей среды различных питательных веществ, обеспечивающих постоянство химического состава и внутренних параметров организма, его жизнедеятельность, развитие и рост, размножение, способность к движению и адаптации к изменяющимся условиям внешней окружающей среды.

**66. Основной обмен - это** минимальное количество энергии, затрачиваемое организмом для поддержания базового уровня жизнедеятельности.

**67.** **Ортостатическая проба –**перевод тела из горизонтального в вертикальное положение для изучения реакций организма и ортостатической устойчивости.

**68. Общая физическая подготовленность** - это состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом.

**69. Олимпийское движение** - это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта.

**70. Общая плотность урока -**включает в себя время на объяснение упражнений, переход от одного спортивного снаряда к другому и т. д.

**71. Прыжки**– это способ преодоления расстояния и препятствий (вертикальных и горизонтальных) с помощью акцентированной фазой полёта после отталкивания ногами.

**72. Подъем −**переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое.

**73. Поворот –**вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси.

**74. Плотность занятия –**это показатель эффективности использования времени тренировок, определяемый как отношение времени, затраченного на выполнение упражнений, ко всему времени занятия.

**75. Переутомление –** это состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после занятий физическими упражнениями в сочетании с негативными симптомами психического характера.

**76. Подготовительная медицинская группа** – группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную подготовленность.

**77. Плоскостопие –** опущение сводов стопы.

**78. Предстартовое состояние –** это психическое состояние спортсмена, возникающее непосредственно перед выступлением в соревнованиях.

**79. Прыгучесть –**способность к выполнению прыжка с большой высотой подъема ОЦМТ или со значительной дальностью без разбега.

**80. Перетренированность –**патологическое состояние занимающегося, характеризующееся значительным снижением уровня физической работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

**81. Профессионально – прикладная физическая подготовка - с**пециализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии.

**82. Положение соревнований -**это основной документ соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия и в котором предоставлены все аспекты организации соревнований.

**83. Решительность - с**пособность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения, без лишних задержек переходить к их выполнению.

**84. Ритмическая гимнастика –**это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, пауз и остановок для объяснения упражнений).

**85. Режим дня** – это рациональное распределение всех видов деятельности и отдыха в течение суток, повторяющийся изо дня в день автоматизм жизненных процессов.

**86. Разновременность (гетерохронность) –** разные функции и качества достигают своего максимального развития в разном возрасте.

**87. Рефлексы -**это реакции организма, возникающие на раздражение рецепторов при обязательном участии нервной системы.(основной механизм работы ЦНС).

**88. Резистентность –**устойчивость, сопротивляемость организма воздействию внешних факторов.

**89. Спортивная форма –**адаптивное состояние, считается конечной фазой приспособления организма к экстремально – предельным работам с проявлением фазы максимальной работоспособности с наивысшей функциональной подготовкой.

**90. Спортивная тренировка** - это основная форма подготовки спортсменов.

**91. Система физического воспитания - это** способ социальной практики, её основы, объединённые в целостную структуру.

**92. Спорт –** часть физической культуры, представляющая собой специфическую форму соревновательной деятельности, подготовку спортсменов к участию в соревнованиях.

**93. Спорт высших достижений –** область спорта, обеспечивающая достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов.

**94. Спортивная классификация –** система спортивных званий, разрядов и категорий, определяющих уровень мастерства в отдельных видах спорта, а также уровень квалификации тренеров, спортсменов, инструкторов, методистов и судей.

**95. Стретчинг –**система статических упр., развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц

**96. Спортивная дисциплина –**это составная часть вида спорта, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности.

**97. Специализация - а**кцентированное овладение элементами, какой- либо спортивной дисциплины.

**98. Сколиоз -**это боковое искривление позвоночника.

**99. Самочувствие -**субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил.

**100.** **Стресс -**состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей.

**101. Специальная медицинская группа** – группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки.

**102.** **Самоконтроль –** это система наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития, физической работоспособности и их изменением под влиянием физической культурой и спортом.

**103. Самоконтроль**– это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

**104. Специальная физическая подготовка -**процесс, направленный на воспитание физ. качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностей соревновательной деятельности.

**105. Спортивная травма** – это воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушение целости и функционального состояния тканей и органов, и нормальное течение физиологических процессов в ходе выполнения физических упражнений.

**106**.**Смелость - г**отовность человека идти к достижению цели, несмотря на опасности, ущемляя личное благополучие, преодолевая невзгоды, страдания, лишения.

**107. Социализация -**процесс освоения человеком системы знаний, норм и ценностей физической культуры, способствующих его функционированию в качестве полноправного члена общества.(Становление человека как личности в процессе занятий физической культурой и спортом).

**108. Спад -**быстрый переход из упора в вис.

**109. Спортивная подготовленность** – состояние спортсмена, приобретённое в результате подготовки, позволяющее достигнуть определённых результатов в соревновательной деятельности.

**110. Спортивный разряд –**критерий специальной подготовленности спортсмена, уровень его спортивного мастерства.

**111. П**ериоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определённых способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определённых умений и навыков.

**112. Технические и прикладные виды спорта** - часть физической культуры, требующая специальной подготовки спортсмена к соревнованиям с применением технических средств.

**113. Тренированность** – это состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий.

**114. Тренировка** – это процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности.

**115. Тест -**измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека.

**116. Телосложение –**это целостность морфологических и функциональных признаков организма, унаследованных и приобретённых под влиянием окружающей среды.

**117. Тактика –**организация индивидуальных и коллективных действий, по взаимодействию игроков команды по определенному плану, позволяющие успешно вести борьбу против соперника в ходе соревнований.

**118. Упражнение физическое циклическое** **–** это упражнение, состоящее из движений, непрерывно повторяющихся в течение известного промежутка времени.

**119. Упражнение физическое ациклическое** – это упражнение, состоящее из неповторяющихся движений.

**120. Утренняя гимнастика (зарядка)** – это комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

**121. Урочные формы** - это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с относительно постоянной по составу учебной группой занимающихся в течение строго установленного времени в специально отведённом месте в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания.

**122. Физическая подготовленность** – понимается уровень развития основных физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.

**123.** **Физическая подготовка** – физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности с ярко выраженным прикладным направлением (это процесс, обеспечивающий совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни).

**124. Физическая работоспособность** – это способность человека выполнять большой объём физической работы на заданном уровне эффективности за определённый промежуток времени.

**125. Физическое развитие** **–** процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо – функциональных свойств организма.

**126. Физическая культура** – это часть человеческой культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений. (Процесси результат человеческой деятельности, направленный на достижение физического совершенствования личности).

**127. Физическая культура**– это неотъемлемая часть культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, совершенствования двигательных возможностей, способствующих гармоничному развитию личности.

**128. Физическая культура личности -**достигнутый уровень физического совершенствования человека и степень использования приобретённых качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни

**129. Физическая культура личности**– это совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать своё тело, укреплять здоровье и вести здоровый образ жизни.

**130. Физическое воспитание - п**едагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, воспитание морально – волевых качеств и овладение специальными физкультурными знаниями**.** (Педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение форм тела).

**131. Физическое воспитание −** педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

**132. Физкультурное движение** – это совместная деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры.

**133. Физкультурное (физкультурно-спортивное) движение** – форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры и спорта.

**134. Физкультурное образование** – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний.

**135. Физ. минутки и физ. паузы** – это кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые в режиме дня преимущественно в качестве активного отдыха для поддержания работоспособности человека.

**136. Форма занятия** – это способ организационного построения и управления процессом занятия.

**137. Фронтальный -**метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и тоже задание.

**138. Функциональная проба** – это процедура, в ходе которой выполняется стандартное задание с последующей регистрацией уровня функциональных сдвигов с целью определения состояния организма или какой- либо его системы.

**139. Форма физических упражнений -**способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью.

**140. Физическое совершенство –**понимается идеальное здоровье. Гармоническое физ. развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физ. подготовленность.

**141. Физическое совершенство** - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей. Соответствующих требованиям жизни.

**142. Ходьба**– это способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами

**143. Хват - с**пособ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения.

**144. Цель Олимпизма** – поставить спорт на службу гармоничному развитию человека, способствуя созданию миролюбивого общества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства.

**145. Шейпинг –** это система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

**146. Энергетический баланс –**соотношение количества энергии, поступающей с пищей и энергией, расходуемой организмом.

**147. Ядро -**в лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка».

**Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.**

Основные причины получения травм во время выполнения физических упражнений в большинстве случаев связаны с неправильной организацией занятий. Причинами этого может стать неудовлетворительное состояние места занятия, неисправное оборудование и инвентарь, неблагоприятные погодные условия, неподходящая обувь или одежда, отсутствие страховки

и самостраховки, недостаточная тренированность и форсированная (чрезмерная) нагрузка, низкая поведенческая культура занимающихся, отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.

**Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?**

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную

и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение

и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом). Двигательная активность – это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого-либо периода времени, составляет объем двигательной активности. Ученые установили: если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия (недостаточная двигательная активность). Она отрицательно сказывается

на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности. Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма. Большое значение в ведении здорового образа жизни имеют семейные традиции. Если же этого в вашей семье нет, то вы сами должны позаботиться о своем здоровье и вовлечь в занятия физическими упражнениями своих близких.

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

Утренняя гимнастика (зарядка) выполняется ежедневно в домашних условиях (при открытой форточке) или на свежем воздухе. Комплексы упражнений, как правило, разучиваются на уроках физической культуры под руководством преподавателя. Ежедневная утренняя гимнастика воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Она состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять

без предметов либо с предметами (резиновыми бинтами, гантелями, эспандерами, скакалками). Примерная продолжительность занятий:

для учащихся 1–4-х классов – 8–10 мин., 5–9-х классов – 11–15 мин. Упражнения утренней гимнастики выполняются в определенной последовательности: вначале потягивание, которое улучшает дыхание

и кровообращение, затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Далее выполняются бег и прыжки, которые положительно влияют на обменные процессы в организме. Заканчивается утренняя гимнастика упражнениями, нормализующими деятельность органов дыхания и кровообращения.

**Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?**

Большое значение для полноценной жизни человека имеет определенный распорядок, или режим дня: правильное чередование трудовой деятельности с физическими упражнениями, с играми при условии регулярного питания и отдыха. Соблюдение рационального режима дня способствует повышению умственной и физической работоспособности. Происходит это потому, что при соблюдении распорядка дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, благодаря чему человек может выполнять различные виды деятельности с наибольшей эффективностью. При составлении суточного режима необходимо учитывать условия жизни человека и его индивидуальные особенности. По этим причинам нецелесообразно устанавливать единый для всех суточный режим. Однако основные составляющие распорядка дня должны быть едиными – они перечислены вначале. Режим дня для школьников устанавливается

с учетом возраста, их индивидуальных особенностей, а также условий,

в которых они учатся и живут. Постоянное соблюдение режима дня оказывает большое воспитательное значение.

**Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).**

Неправильная осанка нарушает положение внутренних органов грудной и брюшной полости (со снижением их функции) и способствует раннему появлению остеохондроза. У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичны связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. Специально подобранные физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием

в физиологически неудобных положениях). Нагрузки, связанные с сидением, рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками: специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей.

**В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?**

Общая физическая подготовка способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости), содействует накоплению двигательного опыта

и познанию своих двигательных возможностей. Самостоятельные занятия

по общей физической подготовке обеспечивают длительное сохранение физической и умственной работоспособности, создают условия для высокопроизводительного труда. Самостоятельная подготовка школьников осуществляется в процессе внеклассной и внешкольной работы

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

**Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.**

Перед началом занятий по гимнастике необходимо:

• надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

• протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной шкуркой;

• проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического «козла» и «коня», закрепление стопорных винтов брусьев;

• в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Общая физическая подготовка вместе со специальной составляют единый процесс, организуемый в целях всестороннего физического воспитания и подготовки школьников к трудовой деятельности.

**Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).**

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только основной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности. Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи. Баскетбол. Наиболее типичные травмы: вывихи, переломы кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения коленного и голеностопного суставов. Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

• соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;

• все участники должны быть в спортивной форме;

• перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;

• во время игры следует строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды;

• игра должна проходить на сухой площадке;

• все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены;

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

**Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.**

В целях безопасности занятия по легкой атлетике следует проводить

с соблюдением следующих требований:

• бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

• в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

• при групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м

за финишную отметку;

• во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;

• не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте,

не приземляться при прыжках на руки;

• перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;

• не производить метание без разрешения учителя;

• не оставлять без присмотра снаряды для метания;

• не стоять справа от метающего (при метании левой рукой – слева);

• не находиться в зоне броска;

• не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя;

• не подавать друг другу снаряд для метания броском;

• запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

**Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?**

Принято различать два вида утомления: умственное и физическое. Умственное характеризуется понижением продуктивности интеллектуального труда, ухудшением памяти, трудностью сосредоточиться; физическое – снижением физической работоспособности, уменьшением силы мышц, ухудшением координации движений.

Небольшое утомление:

• жалобы на состояние здоровья;

• дыхание учащенное, но ровное;

• умеренная потливость и небольшое покраснение кожи;

• на протяжении всего занятия сохраняется правильная координация движений;

• после занятий хорошее настроение, ощущение бодрости.

Значительное утомление (переутомление I степени):

• одышка;

• значительное покраснение кожи;

• большая потливость;

• жалобы на усталость, боль в мышцах и суставах;

• при выполнении упражнений некоторое нарушение координации;

• восстановление дыхания и частоты пульса происходит замедленно.

Резкое переутомление (переутомление II степени):

• нарушение координации движений;

• жалобы на боль в мышцах, головная боль, иногда тошнота и рвота;

• поверхностное дыхание через рот;

• резкое покраснение или побледнение кожи;

• подавленное состояние.

Чтобы не уставать, необходимы правильная дозировка нагрузок, чередование упражнений, связанных с напряжением и расслаблением, благоприятный эмоциональный фон.

Понятие «утомление» тесно связано с понятием «выносливость». Главным условием развития выносливости является работа до утомления. Если человек всегда прекращает занятия физическими упражнениями еще

до того, как возникло утомление, то он выносливым не станет. Поэтому небольшое утомление допустимо и необходимо.

**От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?**

Гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений.

Интенсивно увеличивается гибкость у детей в возрасте от 6 до 11 лет, причем у мальчиков показатели гибкости ниже, чем у девочек. Однако при систематических занятиях можно добиться хороших результатов в развитии этого качества и в 12–15 лет.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость – способность достигать наибольшей амплитуды движений под воздействием внешних сил (при помощи партнера и т.п.). Активная гибкость – способность человека достигать необходимой амплитуды движений за счет напряжения соответствующих собственных мышц.

Проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц, а также от температуры окружающей среды. К упражнениям для развития гибкости можно приступить только после того, как все мышцы хорошо разогрелись. Чем теплее воздух в помещении или погода на улице, тем меньше затрачивается времени на разминку.

**Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу либо антропометрические измерения).**

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием своего организма, контролировать свое самочувствие. Наиболее простым показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), или пульс.

**Общие требования безопасности при проведении туристских походов.**

Во время проведения туристских походов возникают трудности и даже опасности. Одни из них связаны с реальными препятствиями – прохождением перевалов, болот, порожистых рек, другие зависят от изменений погоды и носят эпизодический или сезонный характер, но наиболее многочисленны третьи, которые появляются вследствие неправильного поведения туристов. Травмы на сложных участках пути связаны с недостаточной общефизической и технической подготовкой туриста. Наиболее частые повреждения в пешеходном туризме – ушибы, растяжения связок, потертости и опрелости ног, ожоги. Для предупреждения потертостей ног следует заблаговременно подобрать обувь и хорошо разносить ее. В походе необходимо регулярно следить за чистотой ног,

а в период движения обязательно надевать шерстяные носки. Придя

на бивуак (ночлег в полевых условиях), следует вымыть ноги, надеть более легкую обувь, а если позволяет местность, то походить босиком. Туристы, имеющие нежную кожу на ногах, должны включать в план предпоходной тренировки ходьбу босиком. Лицам, страдающим повышенной потливостью, рекомендуется до начала путешествия обратиться к врачу-дерматологу. Чтобы избежать потертостей в области спины, надо правильно уложить рюкзак: к спине – спальный мешок или одеяло, палатку, на дно рюкзака – тяжелые вещи (консервные банки), а затем более легкие и те, которые могут понадобиться во время перехода (хлеб, аптечка). Немаловажную роль

в походе играют так называемые мелочи: умение открывать консервные банки, разжигать костер, рубить дрова и т.д. Пренебрежение элементарными правилами личной гигиены и несоблюдение защитных мероприятий в туристическом походе могут привести к острым кишечным и инфекционным заболеваниям. Болезнетворные микробы могут попасть в организм человека вместе с пищей и водой (дизентерия, брюшной тиф), через поврежденную кожу и слизистые оболочки (столбняк, сибирская язва) или при укусах некоторых насекомых и животных (сыпной тиф, энцефалит, бешенство). Чтобы это исключить, надо соблюдать следующие правила:

• постоянно следить за чистотой рук, регулярно срезать ногти;

• воду употреблять только в кипяченом виде;

• все продукты, приобретенные на маршруте у местного населения, употреблять в пищу после термической обработки, овощи и фрукты тщательно мыть или ошпаривать кипятком;

• после приема пищи личную и общественную посуду тщательно мыть, так как в остатках пищи размножаются микробы;

• по возможности не использовать частные дома для ночлега;

• при появлении признаков недомогания заболевший должен питаться отдельно. Прививки против таких заболеваний, как столбняк, дизентерия, тиф, можно сделать в поликлинике по месту жительства. Эти прививки обязательны для каждого туриста.

**Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.**

Спортивная одежда должна быть легкой и соответствовать времени года. К тканям спортивной одежды предъявляются следующие гигиенические требования: малая теплопроводимость, значительная пористость, хорошая воздухопроницаемость, небольшая гигроскопичность, высокая эластичность, прочность и малая усадка при высыхании. Одежда должна быть свободного покроя, не ограничивающего движения, не должна нарушать кровообращение, дыхание, пищеварение, а также вызывать потертости или раздражения кожи швами, складками, застежками.

**В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?**

Зачастую путают два понятия: «физическая подготовленность»

и «физическая подготовка».

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств,

а также двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности (трудовой, спортивной и т. п.).

В зависимости от цели контроля за результатами двигательной подготовленности выбирается наиболее целесообразная система оценки.

С помощью специальных нормативов оценивается физическая подготовленность в следующих случаях: на уроках физической культуры,

на экзаменах по физической культуре, при поступлении в военно-учебные заведения, в отряд космонавтов, во время классификационных соревнований на присвоение спортивного разряда по какому-либо виду спорта.

Опираясь на определенные единицы измерения (метры, сантиметры, километры, секунды, разы и т. п.), физическую подготовленность можно оценить по приростам, что в большей мере подходит для индивидуального контроля за результативностью использованных во время занятий физическими упражнениями средств и методов.

**Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?**

Занятия тем или иным видом спорта накладывают свой отпечаток

на формы тела. Бегуны на средние и длинные дистанции худощавы, стройны, с нерезко выраженной мускулатурой, с хорошо развитой грудной клеткой. Прыгуны обычно обладают высоким ростом, относительно небольшим весом, тонким строением скелета, значительной окружностью бедер

при сравнительно небольшой их длине. Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями. Это увеличивает силу мышц и оказывает благотворное влияние на состояние костей и суставов. Мышцы

при выполнении физических упражнений выступают в качестве активного раздражителя, влияющего на питание костей и их рост. Кости начинают приобретать прочность, движения в суставах – большую свободу, плавность.

**Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.**

Тренажеры избирательно воздействуют на определенные группы мышц, помогают существенно уплотнить цикл занятий и сокращают срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2–3 раза. Эффективны они и в том случае, когда человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать необходимую нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажерах – прекрасное средство

для профилактики гиподинамии. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по технике безопасности.

Перед началом занятий следует:

• тщательно проветрить помещение, где установлены тренажеры;

• надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;

• убедиться в исправности и надежности установки и крепления тренажеров, обнаруженные неисправности устранить.

Во время занятий необходимо:

• выполнять упражнения на тренажерах только с разрешения учителя (тренера);

• при обнаружении неисправностей во время выполнения упражнений немедленно прекратить тренировку и доложить об этом учителю (тренеру);

• внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) учителя (тренера);

• соблюдать установленный режим тренировки и отдыха.

После занятий тщательно проверяются наиболее нагружаемые детали тренажеров. Затем проверяются люфты. Выявленные во время осмотра неисправности устраняются.

**Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?**

Физическая культура – часть общей культуры общества. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. В понятие физической культуры входят общественная и личная гигиена быта и труда, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание.

В настоящее время физкультурное движение охватывает в той или иной мере всех людей и имеет непосредственную связь с общей культурой общества. На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер спортсменов, учат их правильному отношению

к окружающим. Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

**Требования безопасности перед началом занятий по плаванию.**

Во время занятий по плаванию следует выполнять следующие правила:

• перерыв между приемом пищи и плаванием должен быть

• не менее 45 мин.;

• занятия проводятся строго по расписанию. Занимающийся обязан иметь при себе пропуск с фотокарточкой и визой врача;

• вход в раздевалку разрешается после сдачи пропуска;

• занятия проводятся только в присутствии преподавателя. Опоздавшие к занятиям не допускаются;

• каждый занимающийся должен иметь мыло, мочалку, полотенце и чистую спортивную форму;

• перед началом занятий занимающиеся должны тщательно вымыться в душевой с мылом и мочалкой, на что дается 10 мин. После занятий разрешается мыться не более 3–5 мин. (без мыла). Категорически воспрещается приносить с собой шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде;

• плавать в бассейне разрешается: мальчикам – в плавках, девочкам –

в купальниках и резиновых шапочках.

При купании в естественном водоеме следует оборудовать отведенное для этого место и подготовить спасательные средства (спасательные круги, шесты, веревки, лодки и т. д.). Необходимо убедиться, что температура воды не ниже установленной нормы (около +20°С). Перед входом в воду надо сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

**Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?**

Все знают о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков,

но эти пагубные привычки до сих пор для многих людей остаются привлекательными с детского возраста. Занятия физической культурой

и вредные привычки (наркомания, алкоголизм, курение) несовместимы. Сознательное отношение человека к собственному здоровью должно стать нормой поведения и главной отличительной чертой культурной личности.

**Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).**

В процессе физического воспитания школьников используются разнообразные формы занятий физической культурой: урок, самостоятельные занятия, соревнования, походы. Организуются они одинаково: подготовительная, основная и заключительная части. По форме организации урок может быть фронтальным, групповым

и индивидуальным. При фронтальном методе одно и то же задание выполняют все занимающиеся одновременно. При групповом каждая группа выполняет свое отдельное задание. При индивидуальном методе каждый обучающийся выполняет самостоятельно свое задание.

С целью уплотнения урока иногда применяют так называемую круговую тренировку, во время которой занимающиеся, непрерывно перемещаясь по кругу, выполняют серии заданий по группам.

**Требования безопасности во время проведения подвижных игр.**

Благоприятно отражаются на состоянии и самочувствии учеников правильно организованные подвижные игры. Однако следует учитывать,

что это возможно только в случае строгого выполнения правил безопасности, заключающихся в следующем:

• перед игрой необходимо провести разминку;

• внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя

и капитана команды;

• строго выполнять правила игры;

• избегать столкновений, толчков и ударов;

• при падениях надо сгруппироваться и как можно быстрее встать

на ноги;

• при возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования следует прекратить игру и устранить неполадки.

**Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела?**

Между избыточной массой тела и заболеваемостью существует прямая зависимость. Избыточный вес является основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний, тяжелых форм нарушения обмена веществ, ожирения печени, гипертонии, сахарного диабета. Эти заболевания врачи называют спутниками ожирения. Избыточный вес является одним из факторов риска получения сотрясения мозга, переломов костей при случайных падениях. При значительном избытке массы тела в организме происходит перегрузка и изнашивание суставов, возникает склонность к затрудненному дыханию. Поэтому необходимо строго следить за массой собственного тела, особенно тем, кто предрасположен к ожирению, и принимать профилактические меры для его предупреждения.

Действенные средства профилактики ожирения – рациональное питание и достаточная двигательная активность.

**Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?**

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите и т. д. Дневник следует периодически показывать учителю физической культуры и врачу с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок.

Желательно записывать в дневник и свои спортивные результаты – они тоже отражают состояние организма.

А как убедиться, что занятия физическими упражнениями улучшают двигательные качества? Для этого надо выполнить специальные контрольные упражнения (тесты):

1) прыжок в длину с места;
2) метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя;
3) прыжки со скакалкой;
4) подтягивание из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки); можно добавить и другие тесты.