**Билет 1**

1. Целью физической подготовки студентов является формирование индивидуальной готовности к решению задач профессиональной деятельности связанных как с предельной психофизической мобилизацией, в том числе с риском для здоровья и жизни, так и  к деятельности в условиях оптимальных физических нагрузок.Для русских студентов спорт не был ни только на первом месте, он не занимал ни второй, ни даже третьей ступени в иерархии студенческих интересов.«Английский студент прежде всего здоров … в Англии интеллигенция есть прежде всего и физический оплот расы: она дает крепкие, могучие человеческие экземпляры» (книга  А.С. Изгоева «Об интеллигентной молодежи»). В дореволюционной России насчитывалось всего 105 вузов. Физическое воспитание преподавалось только в военных и педагогических вузах. Студенчество занималось спортом в кружках. К 1916 году в стране действовало 35 спортивных и гимнастических организаций в университетах и институтах Петрограда, Москвы, Киева, Казани, Риги, Юрьева, Томска. Кружки существовали на членские взносы и пожертвования. Ими руководили сами студенты.Постепенно вузы переходят на программы учитывающие интересы студентов в различных видах двигательной активности. В 90-х годах большинство вузов переходит на организацию занятий по спортивным специализациям, что привело к росту числа студентов занимающихся в спортивных секциях.

**Задачи: оздоровительная, воспитательная, образовательная.** Являясь традиционно неотъемлемой частью жизни американцев, физическая культура и спорт чутко реагируют и подстраиваются ко всем изменениям политической и социально-экономической обстановки в стране.

Американские специалисты в области физической культуры и спорта считают, что студенческий спорт исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта в США, в настоящее время является основой спортивной деятельности в стране.

Студенты и выпускники вузов связаны многосторонними отношениями со всеми областями  жизни американского общества. вносят свой вклад, убеждения, отношение к физической культуре и спорту Например, средние школы в своей спортивной деятельности во многом следуют  примеру вузов. Одним из основных мотивов для спортивного совершенствования школьников-спортсменов является стремление получить финансовую помощь (в лучшем случае – спортивную стипендию)  или обеспечить себе благоприятные условия для поступления в избранный вуз.

Для американских студентов-спортсменов зачисление в профессиональную команду является верхом спортивной карьеры. Известно, что по американским стандартам успех в жизни определяется  деньгами, которые получает человек, но даже новички  спортсмены-профессионалы получают в 8-10 раз большую зарплату, чем молодой специалист.

Одним из показателей спортивных успехов вуза является число студентов спортсменов, попавших в профессионалы.

За последние десятилетия произошли сокращения федеральных программ на образование и значительное повышение стоимости обучения в вузах, но несмотря на это популярность и массовость физической культуры и массового  спорта  среди студентов вузов не уменьшилась, а возрастает.

.1. Всестороннее развитие,  воспитание физических качеств2. Создание  условий  для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок в спорте3. Улучшение волевой и моральной подготовки4. Устранение недостатков в  физическом  развитии,  мешающих овладению правильной техникой упражнений.

***2****. семь рыцарских добродетелей*: верховая езда, фехтование, стрельба из лука, плавание, соколиная охота, сложение стихов в честь дамы сердца, игра в шахматы.

**3**. **прыжки** (**в** длину с разбега, высоту, тройной, с шестом); **метание** (диска, копья, молота)

**Билет 2**

**1.** Скоростные качества,Скоростно-силовые качества,Выносливость,Гибкость,Ловкость,

**Силовые качества** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

**Выносливость** – это способность человека совершать работу заданной интенсивности, длительное время, а также способность противостоять утомлению.

**Гибкость**: гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энерготраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

**Скоростно-силовые**: Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному,

скоростно-силовому и силовому.

**Ловкость**: способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

**Утомление**: временное снижении работоспособности вызванная нагрузками.

**Скоростные качества** – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени.

**2**ПРИНЦИПЫ  РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

1. Сбалансированность.

Обеспечивается оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ, способных проявить в организме максимум своего полезного биологического действия.

Важнейшим принципом сбалансированного питания является определение правильного и обоснованного соотношения основных пищевых и биологически активных веществ- белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов в зависимости от возраста, пола, характера трудовой деятельности и общего жизненного уклада.

В действующих рекомендациях  принято соотношение белков, жиров и углеводов 1: 1,2: 4,6. Сбалансированность белков, жиров и углеводов в современных рационах питания должна устанавливаться во взаимосвязи с показателями энергетической ценности. При этом принимают соотношение 1: 2,7: 4,6, то есть на каждую белковую калорию должны приходиться 2,7 жировые и 4,6 углеводные калории.

**3.** 1. Оптимальная общая организация занятия. Наличие типового плана-конспекта или рабочего плана занятия.

2. Контроль за состоянием учебно-материальной базы: снарядов, зон безопасности, мест запланированных и возможных падений, наличием медицинской аптечки.

3. Контроль за состоянием спортивной формы и инвентаря. При проведении контактного боя в единоборствах, средства индивидуальной защиты участников должны в полной мере соответствовать требованиям рабочей программы.

4. Четкое формулирование и доведение смысла каждого двигательного задания для студентов.

5. Четкие команды на начало и окончание выполнения каждого задания.

6. Расположение занимающихся, обеспечивающее достаточные зоны безопасности при выполнении учебных заданий.

7. Безопасные перемещения занимающихся, движения снарядов при метаниях.

8. Порядок выполнения заданий учебной группой, исключающий взаимные помехи.

9. Дополнительный инструктаж перед выполнением потенциально опасных заданий.

10. Организация самостраховки и страховки при выполнении потенциально опасных заданий.

11. Соблюдение последовательности в предъявлении возрастающих требований к обучающимся, как в отдельном занятии, так и в больших циклах подготовки.

12. Оперативный педагогический контроль за выполнением программы и состоянием обучающихся.

**При нарушении указанных требований ответственность за возникновение травмы или патологического состояния несут преподаватели, проводящие занятие.**

**Билет 3**

**1**. Активный отдых — это целый мир движения, адреналина и роскоши подзаряжать свой организм живительной энергией прямо от Природы. В категорию активного отдыха входят спортивные и любительские велотуры, экстремальный отдых любого уровня и разряда, включая самые сумасшедшие экстрим экспедиции, конные туры, конный отдых, конные походы, в общем, конный туризм — катание на лошадях, рафтинг — экстремальный спуск по горным рекам, сплав на байдарках, альпиндустрия, скалолазание, горнолыжный отдых, сноуборд, треккинг (или трекинг, как его еще называют), аквабайк, парашютный спорт, охота.. виндсерфинг, кайт, вейкбординг, серфинг, водные лыжи, скалодром, йога, латина и многое другое...

2. Правильный образ жизни И.И.Мечников назвал ортобиозом. ”Орто”-  прямой, правильный, “био”- связанный с жизнью. В окружающей нас действительности, в нашем образе жизни и поведении существует масса мелочей, которые могут быть вредными и полезными.

Имеются вредности и полезности, которые надо учитывать, ибо, действуя на протяжении всей жизни, они способны существенно влиять на наше здоровье и долголетие. Искусство ортобиоза в том и состоит, что надо  использовать полезности и уклоняться от вредностей.

Анализ многочисленных исследований по проблеме здорового образа жизни позволил И.И.Мечникову сформулировать восемь заповедей, которым должен следовать каждый, чтобы как можно дольше сохранить молодость и быть активным в старости:

1. Первым моментом, оказывающим влияние на все без исключения стороны жизненного процесса, является осуществляемая организмом работа – ОПТИМАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ. Работа здесь понимается в самом широком смысле слова, как дающая организму необходимый тонус всех систем и, прежде всего нервной и мышечной. Она понимается как оптимальное физиологическое напряжение.

2. Второй, неразрывно связанный с первым фактор, - это фактор нервно-психической. Если принять во внимание все известное об участии психики в жизненных процессах, становится совершенно ясным и значение психического момента в длительности жизни. Неудивительно поэтому, что среди правил ортобиоза имеется пункт, требующий жизнерадостного, бодрого, веселого, уверенного состояния духа, т.е. положительных эмоций.

3. Третьим фактором ортобиоза является питание: количество и качество принимаемое пищи и распределение приема пищи во времени.

4. Устранение вредных привычек

5. Соблюдение режима

6. Закаливание организма

7. Здоровый сон

8. Двигательная активность

**3.** 1. Явка на занятия с необходимым инвентарем в личной спортивной форме:

- в спортивный зал по единоборствам: в кимоно (куртка и брюки) и в мягкой обуви (борцовки или чешки);

- на открытые площадки: в спортивной одежде, соответствующей программе занятия и погодным условиям;

- в бассейн: иметь с собой плавки (купальный костюм), шапочку, тапочки, мыло, губку;

2. Личная ответственность за правильное понимание задания преподавателя.

3. Выполнение только тех двигательных действий, которые заданы преподавателем.

4. Точное воспроизведение заданных параметров задания: форма движений, интенсивность их выполнения, количество движений, их последовательность и др.

5. Выполнение двигательных заданий только по команде преподавателя (начало, окончание).

6. Знание и точное выполнение правил рукопашного боя, спортивных игр и других видов спорта, включенных в программу физической подготовки.

7. Точное выполнение требований самостраховки и страховки.

8. Точное выполнение требований преподавателя по организации занятия (п. 2).

**При нарушении указанных требований ответственность за свое здоровье несет обучающийся.**

**Билет 4**

**1.** 1.Теория гистерезиса - объясняет процесс старения изменениями коллоидного состояния клеточных веществ. Укрупнение коллоидных частиц ведет к нарушению ферментативных процессов, что в свою очередь снижает обменные процессы организма.

2. Теория “ошибок синтеза” имеет в виду нарушение в синтезе нуклеиновых кислот РНК и ДНК, несущих наследственную информацию химического строения белков живой ткани, являясь и их “пространственными матрицами”. Старение, авторы этой теории связывают с ошибками  синтеза  в механизме воспроизведения белков.

3. Стереохимическая теория исходит из представлений о пространственном перераспределении атомов и радикалов в молекулах живого вещества в процессе самообновления.

4. Теория онтогенеза (учение о развитии индивидуума). Повреждение и гибель соматических клеток вызывается или случайными причинами, или перераспределенным действием генетических факторов. В течение всей жизни не все клетки гибнут, а только их часть, что ослабляет жизнеспособность организма.

5. Биологическая концепция стресса.  Старение - итог всех стрессов, которым подвергается организм в течение всей жизни. Оно соответствует фазе “истощения”  общего адаптационного синдрома (ОАС). Но различие между старением и ОАС состоит в том, что последний более или менее обратим после отдыха. В то же время, любой стресс, особенно если он приводит к нарушениям (дистрессу, фрустрации, т.е. к душевному крушению, истощению, болезни), оставляет в организме после себя необратимые “химические рубцы”. Их накопление обуславливает признаки старения тканей.

6. Теория аутоинтоксикации, т.е. самоотравление организма.

**2. Силовые качества** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Если человек хочет повысить свои силовые способности, перед ним встает вопрос: «Какой вес поднимать?» Мнение специалистов следующее:

-при отягощениях в 20% от максимального  сила либо не растет, либо уменьшается.

-при отягощении от 20% до 40% от максимального, происходит стабилизация  силы, но у выздоравливающего после травмы спортсмена и у новичков  дает значительный рост силы

-.упражнение с весом от 40% до 70% дает увеличение силы не значительно.

-при использовании упражнений  70% - 90% от максимального сила растет быстро.

При  выполнении упражнений на силу, спортсмена необходимо ставить в такие условия, в которых он может проявить максимальные мышечные напряжения.

*Методы развития силы.*

1. Метод повторных усилий.

2. Метод максимальных усилий - связан с подниманием предельных и околопредельных отягощений 1-2 раза. (Предельным тренировочным весом называют вес, который можно поднять без изменения эмоционального напряжения 80-90% от рекордного).

3. Метод динамических усилий – отягощения не искажающие структуру движения.

**3.** пинпонг, бамбентон, большой теннис, сквош

**Билет 5**

**1.** Врачи разделяют усталость по типам: на умственную и физическую усталость. Физическая усталость, или мышечная слабость, появляется после выполнения каких-либо действий с усилием. Это естественное следствие истощения сил в результате длительного напряжения, например, после работ или занятий спортом. Физическая усталость проявляется нарушением таких мышечных функций, как снижение силы, точности, согласованности и ритмичности движений. Появление физической усталости, прежде всего, должно расцениваться как сигнал утомленного тела о том, что пришло время отдыха и возобновления запаса энергии. Умственная усталость – это объективное состояние человека, характеризующееся невозможностью на некоторое время интенсивно мыслить и воспринимать информацию. При умственной усталости снижается продуктивность интеллектуального труда, ослабевает внимание.

Появление физической или умственной усталости теоретически можно объяснить истощением химического вещества ацетилхолина в нервных клетках человека, которое обеспечивает проведение импульсов. Синдром усталости вызван и накоплением в крови человека так называемых “токсинов усталости”. Проблемы, связанные с заболеваниями щитовидной железы, при которых вещество тироксин выделяется в пониженном или повышенном количестве, также могут стать причиной появления усталости.

Для физической усталости характерна кратковременность, умственная же усталость, как правило, носит хронический характер.

Причиной физической усталости может быть длительная монотонная нагрузка. Упадок сил может усугубляться курением, злоупотреблением алкоголя, чаем или кофе, недосыпанием, наличием травм. Основной причиной умственной усталости является нарушение режима работы и отдыха. Возникает умственная усталость тогда, когда при напряженной умственной деятельности имеет место недостаточный или неполноценный отдых.

Т.е. причины возникновения умственной и физической усталости, несмотря на то, что они многообразны, кроются в условиях жизни человека, сопряженных с большим количеством профессиональных, социальных или личных нервно-физических перегрузок. Провоцирующими факторами являются также гиподинамия, перенесенные заболевания и неблагоприятная экология.

**2.** В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энерготрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный, прежде всего, со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС) и периферического нервно-мышечного аппарата (НМА).

\*бег вниз по наклонной дорожке,

\* бег за лидером,

\* бег с ускорением,

\* бег с использованием механической силы,

\* метания облегченных снарядов,

\* метания облегченных снарядов поочередно с утяжеленными.

\*. Метание теннисного мяча в цель.  
\*. Метание теннисного мяча на дальность.

**3. Преподаватели обязаны:**

1. Выдерживать постепенность подготовки к единоборствам:

- специальная физическая подготовка (набивка ударных и защитных поверхностей тела, укрепление связок и др.);

- изучение техники единоборств с партнерами, не оказывающими сопротивления (приемов, способов их применения, переходов с приема на прием, комбинаций приемов);

- освоение указанных элементов единоборства с партнерами, оказывающими пассивное, а затем, активное сопротивление;

- освоение тактики единоборства с ограниченным силовым контактом;

- практика свободного единоборства с ограниченным силовым контактом;

- учебная практика свободного единоборства с полным силовым контактом по специальным правилам.

2. Лично контролировать соответствие учебно-материальной базы содержанию занятия:

- состояние рабочей поверхности (укладка татами, отсутствие выступающих предметов на местности и т.п.);

- состояние макетов средств защиты и нападения (палка, нож, пистолет, автомат, наручники и др.);

- состояние средств индивидуальной защиты.

3. Обеспечить качественное проведение подготовительной части занятия (инструктаж, общая и специальная части разминки).

4. Обеспечить оптимальное размещение и передвижение обучающихся (зоны безопасности, направление бросков партнеров,  дистанция и интервал при фронтальном выполнении заданий группой в движении и др.).

5. Лично руководить всеми схватками в рамках учебной практики:

- проводить дополнительный инструктаж по технике безопасности:

- допускать к схватке только лиц прошедших все этапы обучения и сдавших правила техники безопасности и квалификационные требования по тактико-технической подготовке к единоборству;

- формировать состав участников схватки с учетом уровня подготовленности каждого бойца и его весовой категории;

- немедленно пресекать любые проявления неконтролируемого поведения (техника, психика);

- немедленно прекращать бой в опасной для здоровья ситуации (акцентированные удары в голову, скручивание позвоночника, выход на зоны безопасности и др.);

- организовать немедленное оказание первой помощи при возникновении травмы.

При нарушении указанных требований преподаватели несут ответственность за возникновение травмы.

За подготовку к занятиям учебно-материальной базы ответственность несет начальник кабинета.

## Требования к обучающимся на занятиях по единоборству

1. Обучающиеся несут личную ответственность за знание, правильное понимание и выполнение:

- общих требований техники безопасности, определенных настоящей инструкцией;

правил ведения всех схваток рукопашного боя.

**Категорически запрещается:**

- выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищенную по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокдауна, бросок противника за зоной безопасности, на канаты ринга и т.п.);

- выполнение действий в режиме “неконтролируемой техники” (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т.п.);

- выполнение ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в голову, в затылок и сверху, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;

- выполнение действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусаная, щипковых приемов.

При нарушении указанных требований обучающиеся несут ответственность за возникновение травмы.

**Билет 6**

**1.** Проблема  увеличения продолжительности человеческой жизни является важнейшей. На протяжении веков люди старались найти средство от старости.

Одной из первых попыток научного подхода к проблеме удлинения жизни были опыты французского ученого Броун-Секара (Brown-Sequard). Он сообщил об омолаживающем действии вытяжек из семенных желез, так как железы выделяют в кровь вещества (гормоны), стимулирующие деятельность нервной системы и, вообще, всего организма. На базе этой теории появилась важная отрасль физиологии – учение о внутренней секреции. Влияние гормонов на процессы старения и омоложения показано во многих экспериментах.

«Чтобы достигнуть конца отведенной нам долговечности, не следует рассчитывать ни на жизненный эликсир, ни на золото алхимиков, ни на камень бессмертия, который не помешал его изобретателю Парацельсу умереть на 58-м году жизни, ни на трансфузии, ни на небесную постель Граама, ни на герокомию царя Давида, ни на каких шарлатанов и ни на каких утешителей… искусство продлить жизнь – это искусство не сократить ее»,- говорит Дастр (Dastre), подчеркивая этим необходимость для долголетия устранения факторов, преждевременно изнашивающих и разрушающих человеческий организм.

В основе современных представлений о путях продления жизни, сохранения хорошей физической и умственной работоспособности до глубокой старости лежат представления о правильном образе жизни.

Анализ многочисленных исследований по проблеме здорового образа жизни позволил И.И.Мечникову сформулировать восемь заповедей, которым должен следовать каждый, чтобы как можно дольше сохранить молодость и быть активным в старости:

1. Первым моментом, оказывающим влияние на все без исключения стороны жизненного процесса, является осуществляемая организмом работа – ОПТИМАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ. Работа здесь понимается в самом широком смысле слова, как дающая организму необходимый тонус всех систем и, прежде всего нервной и мышечной. Она понимается как оптимальное физиологическое напряжение.

2. Второй, неразрывно связанный с первым фактор, - это фактор нервно-психической. Если принять во внимание все известное об участии психики в жизненных процессах, становится совершенно ясным и значение психического момента в длительности жизни. Неудивительно поэтому, что среди правил ортобиоза имеется пункт, требующий жизнерадостного, бодрого, веселого, уверенного состояния духа, т.е. положительных эмоций.

3. Третьим фактором ортобиоза является питание: количество и качество принимаемое пищи и распределение приема пищи во времени.

4. Устранение вредных привычек

5. Соблюдение режима

6. Закаливание организма

7. Здоровый сон

8. Двигательная активность

**2. Гибкость-** это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Термин гибкость более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных суставах и т.д.).

Использование динамических упражнений приводит к росту активной гибкости в среднем на 19%, а пассивной на 11%.

Применение статических упражнений – увеличивают активную гибкость на 13%, пассивную на 20%.

Использование динамических и статических упражнений развивает активную гибкость на 18%, пассивную на 19%.

*Очевидно, комплексное использование упражнений динамического и статического характера является более эффективным*.

Наиболее рационально следующее сочетание:

-40% упражнений активного характера,

-40% пассивного характера,

-20%  статического характера.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).  
Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).  
Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

**3. 1.Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются  студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда

1.2. При проведении занятий  по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

v     - травмы при падении;

v     - травмы при нахождении в зоне броска во время занятия по метанию;

v     - выполнение упражнений без разминки.

1.3. Занятия по легкой атлетике необходимо проводить  в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.6.  Во время занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, граната, копье).

2.4. Провести разминку.

**3. Требования безопасности во время  занятий.**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Слушать и выполнять все команды преподавателя (тренера).

3.6. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**.

4.1. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при  необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5.  Требования безопасности по окончании занятий**.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

**Билет 7**

**1.** Будущей матери необходимы *систематические прогулки* на свежем воздухе, зарядка, легкая домашняя работа. На ранней стадии вполне допустимы пробежки, лыжные прогулки, плавание. Нужно только чтобы нагрузка приносила удовольствие. *Положительные эмоции* для беременной женщины не менее важны, чем нормальный режим питания и физической активности.

Полезно выделить пять советов, которые профессор И.А. Аршавский  рекомендует будущим мамам:

1. Самое главное - сконцентрировать внимание на состоянии беременности, все свои поступки подчинить ему. И сама будущая мама, и ее окружающие должны бороться с отвлекающими факторами, которые  могут вызвать стрессовую ситуацию. Статистика показывает, что у любящих, внимательных друг к другу супругов рождаются здоровые дети.

2. Будущий ребенок постоянно нуждается в поступлении кислорода из материнской крови. Установлено, что для него полезно частое дыхание беременной женщины (гипервентиляция, избыток кислорода в организме). Оптимальный режим гипервентиляции - ежедневно примерно 5 сеансов частого дыхания длительностью по 1-2 минуты. Выполняется это так: необходимо сесть на стул и участить дыхание. Особенно полезно такое упражнение при поздних токсикозах.

3. Ребенку необходим режим, стимулирующий его двигательную активность. Такой режим возникает при периодическом дефиците кислорода и питательных веществ. Лучший способ создать такой дефицит - время от времени выполнять физические упражнения, вызывающие отток крови от плода к активно работающим мышцам. Наиболее доступные формы физических упражнений, это: прогулки в среднем темпе, подъем по лестнице на 2-4 этаж, общеукрепляющая гимнастика.

4. Двигательный режим необходим не только в интересах ребенка, но и матери. Он должен подготовить ее к родам, и способствует тому, чтобы ее фигура была такой же, как и до беременности. Целесообразны упражнения для укрепления мышц живота, промежности, тазового дна (наклоны, приседания и т.п.).

5. Питание ни в коем случае не должно быть чрезмерным.

**2. Выносливость** – это способность человека совершать работу заданной интенсивности, длительное время, а также способность противостоять утомлению.

**Утомление** – временное снижение работоспособности вызванное нагрузкой.

1. Избирательного воздействия – интервальный метод

\**Интервальная тренировка в аэробном режиме*

-интенсивность работы в субмаксимальной зоне,

-продолжительность в пределах 2 минут (не допустить снижения интенсивности, но и предоставить время для начала развертывания аэробных процессов по ходу работы),

-отдых в пределах 1-2 минут (ЧСС до 120-140 уд.)

-число повторений определяется возможностью сохранять по ходу упражнения заданные параметры работы.

\* *Интервальная тренировка в анаэробно-гликолитическом режиме* (бег на средние дистанции)

-интенсивность работы околопредельная (90-95% от мах.), продолжительность от 30 сек до 2 минут.

-отдых уменьшается с 5-8 минут до 2-3 мин. Между сериями 15-20 мин.

-каждая серия состоит из 3-4 рабочих фаз.

\**Интервальная тренировка в анаэробно-алактатном режиме* (высокая интенсивность, кратковременность рабочих фаз, чередуемых с относительно продолжительным отдыхом).

-интенсивность близкая к предельной (95% от мах.).

-продолжительность 8-10 сек.

-отдых 2-3- мин, между сериями 7-10 мин.,

-число повторных нагрузок в одной серии 3-4.

2. Транзитивные методы с поэтапно изменяющимися или пограничным диапазоном воздействия

Обеспечивают перенос выносливости на соревновательные упражнения путем многократного выполнения поэтапно укрупняющихся их частей.

3. Методы целостно-приближенного моделирования.

Полное моделирование соревновательных упражнений в процессе тренировки:

- минимизация пауз (преодоление соревновательной дистанции с заданной скоростью). Паузы отдыха минимальны;

- моделирование полного состава соревновательных действий с минимальными «замещениями»;

- пофазная интенсификация упражнений «на фоне» целостного выполнения модельно-целевой работы.

- вероятностое моделирование с расчетом на создание «резерва выносливости» (приспособление к различным вариантам соревновательной нагрузки).

**3.** В древности людям было явно не до спорта. Все их силы уходили на поиски пищи,  необходимой для элементарного выживания. Но именно в этих постоянных поисках у них и вырабатывались первые спортивные навыки. Нет ничего удивительного в том, что охота на диких зверей, защита от хищников и борьба с врагами, как правило, связаны с бегом, прыжками, плаванием,  метанием копий и стрел.

**Хороводы** по всей Руси использовались в качестве праздничного ритуального танца в основном весной. Круг у славян являлся символом солнца, и танец символизировал приближение расцвета природы и стремился помочь ей пробудиться после зимы. Хоровод сопровождался песней-просьбой о будущем урожае.

**Масленичный столб.** На площади устанавливали высокий, абсолютно гладкий столб вдобавок еще и натертый маслом или салом. На верхушке столба подвешивали какой-либо приз (например – пару сапог) и любой желающий мог попытать счастья снять приз.

Единоборство. Кулачный бой

**Пояски и танцы.** суть известнейшего танца “Барыня” заключалась не просто в том, чтобы сплясать с женщиной. А в том, чтобы бороться за партнершу с другими плясунами, причем, бороться не силой, не грубостью, а плясовым мастерством! Плясали с женщиной, стараясь не подпустить к ней соперника. Тот, в свою очередь стремился отбить плясунью, оттерев умелым движением соперника и самому продолжить пляс. Поэтому настоящая “Барыня” очень трудна – требуется тщательный контроль над сложными боевыми переходами. Недопустимым считалось не только коснуться ударом партнёрши, но даже напугать её опасным движением.  
Получается, не танец, а поединок – но не бой, а искусство!  
**Игры-обряды.**  
Обрядовые игры на Руси чем-то сродни современным ролевым играм. Играющие переодевались (“рядились”) в различные одежды – принимая образы зверей или высших сил. Строились такие игры на природной магии подобия: блин, хоровод, горящее колесо – подобны солнцу и, вспоминая о нем, люди изготавливая его изображения, прося поскорее вернуться после зимних стуж. Они верили, что действительно помогают весне придти поскорее. Христианство так и не смогло до конца искоренить веру в родных богов, и части древних обрядов нет-нет, да проскакивают в нашей повседневной жизни.

Массовые игры:

* Лапта
* Городки (рюхи, чушки)
* **Взятие городка**
* **Моргалочки**

**Билет8**

**Вопрос 1.**

*Физическое воспитание ребенка в возрасте до 1 года.*

**закаливание** является первейшим средством физического воспитания ребенка. Уже в первые дни пребывания дома целесообразно оставлять его в комнате голеньким, так чтобы в сумме это время составляло от одного до 3-4 ч. Это можно делать во время кормления. Ежедневное купание, а также обтирание холодной водой способствуют закаливанию. Сильнодействующая, простая, экономная процедура, применяющаяся у всех народов и во все времена - это ходьба босиком. Дело в том, что на подошвах неизмеримо больше “холодовых” и “тепловых” точек, чем где-либо на поверхности тела, и они мгновенно дают сигналы к запуску всех систем терморегуляции. Следующим немаловажным фактором является солнце. Солнце - лучшее естественное средство борьбы против малокровия и рахита.

Что касается движения, то люди, по-видимому, никогда еще широко не пытались полностью использовать те огромные возможности, которые предоставляет в этом отношении природа только что родившемуся человеку.

Новорожденный обладает целым комплексом **двигательных рефлексов**. Сразу после рождения он может не только сосать (сосательный рефлекс) и мигать (мигательный рефлекс), но и стоять (опорный), и ходить (шаговый), и плавать (плавательный), и висеть (рефлекс Робинзона), и ползать (ползанья).

Все эти рефлексы, а не только сосательный рефлекс, целесообразно использовать в физическом воспитании ребенка с первых дней жизни.

Младенец, если ему попадает в ладошку палец взрослого, крепко цепляется за него, и требуется дополнительное усилие, чтобы этот палец потом высвободить. Это “обезьянье” упражнение очень нравится малышам и заставляет их напружиниваться, садиться, вставать, сидеть, висеть, что в свою очередь укрепляет мышцы его спины, живота, рук и ног, и главное стимулирует проприоцепторы кисти.

Если младенца поставить на ножки (естественно с поддержкой), то ноги его напружинятся, и он весь выпрямится. Бытует мнение, что нельзя ставить ребенка в первые месяцы жизни, так как у него очень слабые хрящики и ноги могут стать кривыми. Однако если дать этим “хрящикам” оптимальную нагрузку, которая определяется их врожденной способностью выдерживать вес собственного тела, то они из слабеньких делаются сильными и развиваются нормально. Именно нагрузка, движения выпрямляют кости, а бездействие грозит слабостью и разного рода искривлениями и отклонениями от нормы.

Важно отметить, что мышцы младенца напрягаются и тогда, когда берешь его прохладными руками или умываешь холодной водой. Тот же эффект получается, если обращаешься с ребенком энергичнее, смелее, но не грубее (брать на руки, пеленать, переворачивать) - малыш в ответ напружинивается, как бы желая помочь и проявляя собственную мышечную способность.

“Плавать раньше, чем ходить!” Увлечение это не проходит, как мода, а непрерывно растет. Дети, начавшие плавать с рождения, намного крепче своих “сухопутных” и лежачих сверстников, у которых плавательный рефлекс так и остается неиспользованным.

Итак, **врожденные рефлексы** способствуют развитию функциональных систем организма, обеспечивающих его двигательную деятельность.

Подводя итог, важно отметить, что включение в напряженную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые определяют меру крепости здоровья..

***Методика обучения детей грудного возраста плаванию.***

Начинать практические занятия в ванне с совершенно здоровыми детьми можно в середине первого или в начале второго месяца после рождения ребенка. Однако не нужно обучать малыша классическому кролю, брассу и т.п., они сложны и недоступны младенцу. Ими можно будет заняться через 2-3 года, когда ребенок подрастет. А пока придется обучать такому способу плаванья, какой “подскажет” сам малыш. В основе его будут лежать наиболее удобные для ребенка и инстинктивно выполняемые им самим движения.

Конечная цель - в течение 9-12 месяцев научить ребенка:

1. Самостоятельно держаться на поверхности воды в течение 20-30 мин.

2. Нырять на небольшую глубину, плавать под водой в течение 7-8 с.

Во время занятий следует соблюдать следующие условия: создавать у ребенка только положительные эмоции, чтобы не вызвать страха, нельзя создавать обстановку полной тишины и одиночества, не допускать у ребенка утомления или замерзания, ванна должна быть тщательно вымыта и продезинфицирована, лучшим тренером является мать, затем отец и т. д.; уроки следует проводить в одно и то же время: ни в коем случае нельзя торопиться и проходить материал в более сжатые сроки. Всего за весь год обучения ребенок пройдет 150-200 уроков.

В первые 4 месяца проводится закаливание, воспитывается привычка к воде. Время тренировки следует увеличивать с 5 мин (на первых трех занятиях) до 10 (к 15-му занятию), а потом прибавлять по 30 секунд или минуте на каждом уроке. Температура воды на первых занятиях может быть 37, на 5-м- 36,5, на 9-м - 36, на 14-м - 35,5, на 20-м, 35-м и на 24-м - 34 С. Эти цифры ориентировочные.

В первом периоде обучения нужно осваивать и научиться применять 6 способов поддержки ребенка в воде:

1. Тело ребенка поддерживается двумя руками: левой ладонью - головка ребенка, правой - сверху вниз обхватывается (с наружной стороны) область тазобедренных суставов ребенка. Этот способ применяется на первых 15 занятиях и во всех случаях, когда ребенок начинает в воде капризничать.

2. “Солдатиком” - усложненный вариант первого способа. Правая рука не обхватывает ребенка, а подхватывает снизу в области таза и поясницы. Применяется на 5-15-м занятиях и при обучении нырянию.

3. “Люлька” - поддержка только левой рукой. Головка ребенка покоится на локтевом суставе, а туловище и таз - на предплечье и ладони. Правой рукой можно поиграть с малышом. Этот способ применяется на 8-20-м занятиях.

4. “Вдоль ванны” - положение ладоней следующее: мизинцами внутрь большие пальцы снаружи - они плотно смыкаются друг с другом и все пальцы выпрямляются. Образуется широкое и гибкое ложе, которое может приспособиться к форме таза, спины и головки ребенка.

5. “Головка назад” - повторяет четвертый способ. Вначале 2 занятия ладони учителя подводятся под бедра ребенка, потом (2 занятия) - под таз. Затем под спинку и, наконец, только под головку. Ладони учителя находятся под спиной ребенка, на лучезапястных суставах и нижних частях предплечья покоится головка.

6. “Проволакивание” - головка ребенка поддерживается правой или левой рукой. Вначале на слегка согнутой ладони лежит затылок ребенка, а затем опорой служат кончики трех-четырех пальцев. Ребенок за счет усилий руки учителя проволакивается вдоль ванны.

Во время занятий должны соблюдаться следующие правила:

- все отведенное время следует держать ребенка, чтобы он чувствовал действие воды на всю поверхность тела;

- сохранять горизонтальное положение так, чтобы, затылок, шея и спина лежали в одной плоскости;

- поддержка всегда должна быть минимальной;

- при любом способе поддержки нужно создавать максимально выгодные условия для движения руками и ногами;

- рядом с ребенком должны плавать игрушки.

К 15-му уроку вы должны освоить 5 способов поддержки и научить ребенка держаться на воде с вашей помощью. 15-й урок является тестовым и поэтому его целесообразно привести полностью:

Продолжительность 10 минут.

Температура воды 36 С.

1. Взять ребенка первым способом поддержки и войти в ванну. Взять его вторым способом и раскачивать в диапазоне 40-50 см в течение 1,5 мин, постепенно увеличивая скорость раскачивания.

2. Пауза - 30 с. Держать ребенка третьим способом.

3. Упражнение в четвертом способе поддержки. С помощью движения рук, сгибая и разгибая туловище в стороны заставить ребенка выполнять боковые колебания со скольжением по воде в диапазоне 60-80 см в течение 2 мин.

4. Упражнение в пятом способе поддержки (“головкой назад”). Выполняется так же, как и предыдущие, в течение 2 мин.

5. Упражнение в усложненном 5-м варианте: способ поддержки (одной рукой) - 3 мин.

6. Активный отдых - 30 с. Поиграть с ребенком.

С полутора месяцев можно выполнять поглаживающий массаж рук и ног по 4 – 6 раз; массаж и рефлекторные упражнения стоп по 4 – 6 раз; осторожное выкладывание на живот и поглаживающий массаж спины (4-6 раз); массаж живота: ладонью правой руки, по часовой стрелке плавными круговыми движениями (4 – 6 раз); упражнение «рефлекторное ползанье»: малыш лежит на животике, его голова приподнята, взрослый подставляет свою ладонь к подошве малыша и очень мягко подталкивает, что вызывает у ребёнка рефлекторные движения (1 – 3 раза).

С 4 месяцев начинают отведение рук в стороны и скрещивание их на груди (4 – 6 раз); сгибание и разгибание ног одновременно (4 – 5 раз); осторожные повороты со спинки на живот при обязательной поддержке за ручки и ножки (вправо и влево по 1 – 2 раза); массаж спины при выкладывании на животик, упражнение для стимуляции ползанья, массаж живота.

С 6 месяцев ребёнок учиться садиться. В этом возрасте можно осторожно начинать упражнения укрепляющие мышцы туловища. Чтобы укрепить крестцово-поясничные и ягодичные мышцы в положении лёжа на животе, осторожно приподнимайте ножки ребёнка: подъём ног, пауза 5 сек., вернуть ноги в обратное положение и пауза 1 мин. Также проводятся осторожные присаживания за ручки ребёнка. Не давайте ребёнку сразу сидеть слишком много и затем медленно опустите. Это упражнение повторить около 4 – 5 раз. Если малыш по каким-то причинам не хочет выполнять определённые упражнения, не заставляйте его и конечно не следует проводить гимнастику, если малыш болен. Обычно гимнастика выполняется совместно с массажем, для этого можно обратиться к соответствующему специалисту, чтобы быть уверенным, что Ваш ребёнок получает весь комплекс необходимых для его возраста упражнений..

**Вопрос 2**

### Итак, начинаем упражнения для глаз, положение головы прямое и неподвижное

**Упражнение для глаз 1.** Закройте, а затем медленно до отказа откройте глаза, направляя взгляд вдаль. Вновь медленно закройте глаза, веки плотно сомкните. Повторите 2–3 раза.

**Упражнение для глаз 2.** Отведите глаза до отказа влево так, как будто хотите рассмотреть то, что происходит у вас за спиной. Медленно, как бы с напряжением поверните глаза к потолку, затем до отказа вправо. То есть поворачивайте глаза по часовой стрелке. Потом вниз и снова в исходное положение. После секунды отдыха повторите то же самое, но в обратном порядке.

**Упражнение для глаз 3.** Закройте глаза, а затем широко откройте. Смотрите вдаль. Указательными пальцами сделайте глубокие, давящие движения в области наружных уголков глаз. Медленно закройте правый глаз. Плотному смыканию века мешает сила пальцев, лежащих у наружного угла правого глаза. В момент открытия века правого глаза закройте левый глаз, затем правый и т. д. Повторите 6–8 раз.

**Упражнение для глаз 4.** Безымянный и указательный пальцы каждой руки положите на сомкнутые веки обоих глаз таким образом, чтобы указательный слегка надавливал на наружный угол глаза, безымянный — на внутренний, а средний пусть ляжет на середину брови. Сделайте попытку прищурить закрытые глаза, преодолевая давление пальцев. Повторите упражнение 3–4 раза.

**Упражнение для глаз 5.** Расположите пальцы так же, как и в предыдущем упражнении. Закрыв глаза, сделайте попытку нахмуриться, то есть свести брови к середине лба, в то время как нажим пальцев им противодействует. Достаточно повторить это 3 раза.

**Упражнение для глаз 6.** Откройте глаза двумя пальцами обеих рук (указательным и средним), положенными параллельно друг другу так, чтобы средний фиксировал наружный уголок нижнего века, а второй — верхнего. Сделайте попытку подмигнуть. Глазные яблоки в этот момент поверните вправо. Затем влево и опять подмигните. Упражнение надо сделать 6–8 раз.

**Вопрос 3.Требования техники безопасности при проведении занятий**

**в тренажерном зале**

1. **Общие требования безопасности.**
   1. К занятиям в тренажерном зале допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
   2. обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
   3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

* - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
* - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а так же при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
  1. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
  2. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
  3. Преподаватель (тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения . Тренажерный зал длжен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно- вытяжной вентиляцией.
  4. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
  5. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
  6. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
  7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

1. **Требования безопасности перед началом занятий**.
   1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
   2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
   3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
   4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.
2. **Требования безопасности во время занятий.**
   1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде преподавателя.
   2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
   3. соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
   4. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя , самовольно не предпринимать никаких действий.
   5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
3. **Требования безопасности в аварийных ситуациях**.
   1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
   2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
   3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
4. **Требования безопасности по окончании занятий**.
   1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
   2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
   3. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

**Билет 9**

**Вопрос 1**

Когда ребенок занимается любым видом деятельности, им движут два мотива - это интерес и игра. В процессе выполнения движений у ребенка есть семь любимых упражнений, которые он с удовольствием выполняет:

1. Вис. Даже 3-х месячный ребенок жадно тянется к перекладине, установленной в кроватке, хватается за нее и начинает вставать. Для начинающего ходить перекладина дополнительная опора. А малыш постарше любит повисеть на ней (забор, дерево и т. п.).

2. Качание. Вначале на руках матери, потом на качелях детских площадок.

3. Катание с горы на санках, лыжах, на коньках - любимое развлечение детей. Оно похоже на качание, но здесь необходимо еще и сохранять равновесие.

4. Вращение. Стоит ребенка взять на руки и быстро начать вальсировать, как он от удовольствия закроет глаза и начнет смеяться. Дети часто просят покрутить их за ручки. Все детские парки насыщены различными каруселями.

5. Равновесие. Детей не оставляют равнодушными ни рельсы, ни дощечка через канаву. Им очень нравится пройти именно по ним.

6. Прыжки. Овладев хождением, ребенок обязательно пытается прыгнуть, а, залезая выше, спрыгнуть. Девчонки могут прыгать на скакалке часами. На речке все отвесные берега усыпаны прыгающими мальчишками и т. п.

7. Лазание. Малыш залезает на горку, на дерево с целью покачаться, а затем спрыгнуть и т. п., и делает это он с удовольствием.

. В проеме дверей можно установить съемную перекладину, малыш подходит к перекладине, тянется к ней, ухватившись, пытается поджать ножки и повиснуть. Это первое упражнение детей годовалого возраста. Страховка не требуется.

Другой снаряд для виса - кольца. Хотя и являясь подвижной опорой, они привлекают годовалых ребят не меньше, чем перекладина.

Помимо поджатия ножек, малыши выполняют еще одно упражнение, условно назовем его “вертолет”. Взявшись за кольца, ребенок начинает закручиваться в какую-либо сторону, а затем, когда веревки сплетаются в один жгут, ребенок поджимает ноги, жгут с ускорением начинает раскручиваться, вращая малыша все быстрее и быстрее.

В комплекс снарядов для физических упражнений включают качели. Упражнение на них способствует развитию вестибулярного и двигательного аппаратов. Важно, чтобы ребенок сам залез на качели. Нельзя его раскачивать сильно, он сам знает, с какой амплитудой и в каком темпе необходимо раскачиваться.

Хорошим снарядом для качания в вертикальной плоскости являются вертикальные качели, которые состоят из упругих резиновых жгутов, прикрепленных к потолку и к поясу ребенка. Натяжение их можно подобрать таким образом, чтобы при приземлении оно было равно весу ребенка.

В спортивном уголке дома можно предусмотреть такой снаряд, как горка, наклоненная к полу под углом 30 градусов.

Упражнений, связанных со скольжением по горке, можно придумать много. Основной целью является научиться соскальзывать в вертикальной стойке.

Другие снаряды: гимнастическая стенка, батут, шест, канат, также можно легко установить в комнате малыша.

**Вопрос2**

**ловкость - это во-первых, способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.**

*Упражнения на ловкость пальцев рук*

1.Балансирование гимнастической палкой на пальцах, переводя ее с пальца на палец.

2. Стоя, руки вперед, большой палец правой руки прикасается к большому пальцу левой руки, большой палец левой руки к указательному пальцу правой. На каждый счет - смена положений пальцев. Это же задание выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем.

*Упражнения на ловкость рук*

1. Хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

2. Симметричные движения руками в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.

3. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками.

4. Вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны.

5. Броски баскетбольного мяча двумя руками от груди в стену с последующей ловлей мяча из положения стоя на носках.

6. Жонглирование мячами стоя.

7. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, подбрасывание и ловля двух мячей одной рукой одновременно.

8. Ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, ведение одновременно двух мячей.

9. Балансировка гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку вверх, вниз, положить палку на плечо перед собой, дать ей скатиться по рукам и поймать, прежде, чем она упадет.

10. Положить на тыльную поверхность кисти две монеты, подбрасывать их вверх и поочередно ловить хватательным движением кисти сверху.

*Упражнения на общую ловкость*.

1. Акробатические кувырки: вперед, назад, вправо, влево, через плечо, после ходьбы, через препятствие, после бега.

**Вопрос 3**

**КЕРЛИНГ-** игра на льду, цель которой попасть пущенной по льду битой (диск с рукояткой), масса которой около 20 кг, длина окружности около 1 м. вычерченную мишень. Существуют разновидности керлинга: шотландский, швейцарский. немецкий керлинг,

Размеры площадки около 40 х 30 м, расстояние от линии броска до мишени около 31 м, Проводятся личные и командные соревнования.

Все виды спорта имеют свою историю. Иногда ее можно проследить с самого начала, но чаще трудно установить, когда и с чего все началось. Это относится и к керлингу. Правда, еще в 1811 году в Эдинбурге появилась книга Джона Рамсея, автор которой пытался доказать, что родиной керлинга является Шотландия. Однако до сих пор находятся скептики, которые полагают- и, видимо, не без оснований, что эта игра была «импортирована» из Нидерландов, поскольку голландские купцы еще в средние века вели активную торговую деятельность в Шотландии.

Керлинг - это состязание двух команд, в каждой из которых по четыре игрока. Игроки поочередно, в соответствии со своими номерами, пускают по льду по две биты. За один круг, таким образом, команда имеет право на восемь бросков.

Цель- добиться лучшего показателя в точности попадания бит, которые скользят по льду по направлению к центру круга-мишени. Кто послал биту ближе к центру, тот получает выигрышное очко. Общекомандный результат определяется по сумме бросков всех членов команды. Максимальная сумма за один круг, как не трудно догадаться, восемь. Счет меняется, как в футболе или в большинстве других игр, - 1-0, 1-1, 2-1 и т.д.

Один тур состоит из 8 -10 кругов, в зависимости от регламента соревнований, и продолжается около трех часов, а подчас и дольше. Площадка для керлинга имеет размеры приблизительно 30 на 40 м. Расстояние от линии броска до мишени- около 31 м. Масса биты- около 20 кг.

Каждую команду возглавляет капитан, именуемый на жаргоне керлингистов «скип». Он обычно стоит в круге со своей щеткой и показывает партнерам наилучший путь к цели или вариант обыгрыша соперника. Во время попытки капитана его в роли «дирижера» заменяет самый опытный из других членов команды. Обычно капитан является четвертым номером и бросает последним.

На первый взгляд, игра проста. Нужно или тихонечко и аккуратно послать биту поближе к центру мишени (во всяком случае, ближе, чем это сделал твой соперник), или же достаточно мощным броском отравить свою биту так, чтобы она одновременно выбила из круга биту соперника, а сама не только осталась в нем, но и – идеальный вариант- расположилась максимально близко к центру.

У того, кто впервые видит керлинг, возникает резонный вопрос: для чего, собственно, нужны щетки или метелки? Ответ прост. От трения, как известно, возникает тепло. И если тереть лед перед скользящей по нему битой, то на нем образуется водяная пленка, благодаря чему скольжение улучшается. Таким образом, бита может пройти на несколько метров дальше и даже изменить направление. Почти до начала нашего столетия в керлинге использовались щетки, напоминающие по внешнему виду обыкновенные метлы. Со временем их заменили специальные пластиковые швабры.

Рассказ о керлинге был бы не полным, ели не упомянуть, что этот вид спорта доступен и молодым, и пожилым, доставляет удовольствие и весьма квалифицированным игрокам, и новичкам, развивает меткость, гибкость, сноровку. А несколько часов, проведенных на воздухе, пойдут только на пользу вашему здоровью. Правда большинство крупных официальных соревнований проводится на искусственном льду под крышей.

**ШОРТ- ТРЕК** - Шорт -трек– зимний, конькобежный вид спорта. Соревнуются на 4 дистанциях: 1500 м., 500 м., 1000 м., 3000 м.

На 1 и 3 дистанциях стартуют 6 спортсменов. На 2- максимально 4 спортсмена, на 4- только восемь, набравших лучшую сумму на 3 дистанциях.

**Триатло́н** — вид спорта, включающий в себя три вида спортивных состязаний: плавание, велогонку и бег по шоссе.

**Билет 10**

**Вопрос 1**

Личная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний. Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами, гигиена одежды и обуви.  
    Соблюдение правил личной гигиены способствует повышению эффективности занятий. Личная гигиена включает в себя - гигиену одежды и обуви, рациональный режим дня, уход за полостью рта и телом, отказ от вредных привычек.

**Вопрос 2**

АЛКОГОЛЬ И СПОРТ

Алкоголь является наркотическим ядом, который, прежде всего, действует на клетки головного мозга - на высшие центры психической жизни, возбуждая, а затем парализуя их. Доза 7-8г. чистого спирта на 1кг. веса тела является смертельной для человека. Взрослый человек весом 75кг. может умереть, выпив 1л. сорокоградусной водки.

Такая небольшая доза, как 80гр. алкоголя, сохраняет свое действие в течение 24 часов, отравляя организм на протяжении суток; 200 гр. водки, принятые внутрь, понижают на известное время мышечную силу человека на 30%. Установлено, что у лиц, умеренно пьющих, производительность труда понижается на 4-5%.

Даже небольшие дозы алкоголя значительно понижают умственную и творческую работоспособность, ведут к быстрой утомляемости, рассеянности, ослабляют волю.

При хроническом отравлении алкоголем наступает перерождение нервных клеток, и одновременно нарушаются функции печени, почек, желудка и кишечника. Вредно действует алкоголь на сердце и кровеносные сосуды, а также на органы дыхания. Дети страдающих алкоголизмом, обычно рождаются физически слабыми, плохо растут, медленно развиваются, часто болеют.

Алкоголь противопоказан физкультурникам и спортсменам. Даже небольшие его дозы, как показали исследования, снижают работоспособность и уровень показателей наиболее важных психофизических функций, а, следовательно, отрицательно сказываются на спортивных результатах.

В зарубежной литературе приводятся убедительные данные специальных наблюдений. Так, конькобежцы и пловцы перед стартом выпивали по литру пива. После этого соревновательная скорость у них снижалась на 20%. Сходные данные были получены при приеме гребцами 100гр. водки. Спортивные результаты у них при гребле на байдарках и каноэ ухудшились на 20-30%.

Прием алкоголя не способствует и снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований. Наоборот, тормозит восстановительные процессы и приводит к снижению уровня физической работоспособности в течение длительного времени.

Злоупотребление спиртными напитками влечет за собой травматизм, несчастные случаи во время тренировок.

Обобщение данных научных исследований специалистов физической культуры, спортивной медицины, физиологов, психологов позволяют установить следующее:

1.Однократный прием алкоголя оказывает вредное воздействие на различные психомоторные характеристики, такие как время реакции, глазодвигательная координация, точность, равновесие, общая координация.

2. Однократный прием алкоголя не вызывает существенных изменений метаболизма и физиологических функций, определяющих физическую работоспособность: энергетический метаболизм, МПК, ЧСС, ударный объем, МОК, мышечный кровоток, артериально - венозную разницу по кислороду, динамику показателей дыхания. Употребление алкоголя может нарушить терморегуляцию при продолжительной работе на холоде.

3. Однократный прием алкоголя не увеличивает и может снизить силу, мощность, локальную мышечную выносливость, скорость, выносливость ССС.

4. Алкоголем очень часто злоупотребляют, он служит основной причиной несчастных случаев и их последствий, Доказано, что продолжительное чрезмерное употребление алкоголя может вызвать патологические изменения в печени, сердце, мозгу и мышцах, ведущих к потере трудоспособности и смерти.

5. Следует предпринимать все меры, для того, чтобы спортсмены, тренеры, педагоги, методисты, врачи, спортивные специалисты и все население были осведомлены о воздействии алкоголя на физическую работоспособность человека.

Взрослым лицам в качестве ориентира безопасности рекомендуется пользоваться правилом Ансти ограничивающим потребление алкоголя на уровне 15 мл чистого спирта в сутки на 23 кг массы тела (что эквивалентно трем бутылкам пива 4,5%-ной крепости или 90 мл 50-%-ного виски для мужчины с массой тела 75 кг.

**Вопрос 3**

3.Требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм

**1.Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

* - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель (тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения . Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.8. Во время занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**.

2.1. Тщательно проветрить зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий.

**3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Начинать выполнение упражнений при разминке и заканчивать их по команде преподавателя.

3.2. Соблюдать, строго выполнять правила по спортивным и подвижным играм.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Слушать и выполнять все команды преподавателя (тренера).

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**.

4.1. При возникновении неисправности в работе спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**.

5.1. Привести в исходное положение все спортивное оборудование и инвентарь, проверить их исправность. Сдать спортинвентарь.

5.2. Проветрить спортивный зал и выключить свет.

**Билет 11**

**Вопрос 1**

1. Физические упражнения в первобытном обществе.

Возникновение физических упражнений обусловлено материальной жизнью первобытного общества, взаимодействием объективных и субъективных факторов, к которым относятся: **характер и уровень производства (охота),** вызванные им потребность и сознание человека. Коллективная охота на крупных животных явление социально обусловленное: загонщики должны были соподчинить свои действия, действиям других участников охоты, проявляя силу, ловкость, выносливость, упорство, внимание.

Человек на протяжении тысячелетий находился в условиях «состязания» в указанных качествах. Изготовление и применение орудий также требовали должного физического развития. Однако только хорошее физическое развитие как потребность производства еще не могло привести к появлению физических упражнений.

Археологическая наука доказала, что человек живет на Земле не менее 40 тысяч лет. Возраст древних цивилизаций Средиземноморья и Азии не более 4-6 тыс. лет. А как обстояло с физической нагрузкой у человека, жившего 20-30 тыс. лет назад? Могли ли люди столь далеких времен иметь свой опыт физической закалки? Ответа на этот вопрос в литературе нет, а устные рассказы той эпохи не дошли до нас. И все-таки попытаемся составить в некоторой степени представление об особенностях физических упражнений тех лет.

Археология знает, какими были физические данные у людей каменного века. Например, средний рост первых европеидов-кроманьонцев был равен 187 см.

Несомненно, что физические качества древнего человека развивались и совершенствовались в борьбе за существование в процессе труда и охоты. Это известно точно – человек каменного века был исключительным охотником. Вооруженный копьем он охотился на саблезубого тигра, мамонта, южного слона. Охоту справедливо считают важнейшим фактором эволюции человека. В стихах Тита Лукреция Кара находим такие слова:

Люди еще не умели

с огнем обращаться…

…Диких породы зверей они

гнали и били крепким

тяжелым дубьем и бросали

в них меткие камни…

У древнего человека в отличие от животного существовал социальный способ передачи опыта, (люди охраняли, и передавали из поколения в поколение навыки их изготовления и использования). Они обратили внимание на явление упражняемости при воздействии на орудия в процессе труда. Физические упражнения явились не только средством подготовки к предстоящей деятельности, но и служили для передачи опыта. Опыт применения физических упражнений фиксировался и закреплялся в наглядных образах первобытного искусства (наскальные рисунки) и т.д.

В то же время можно смело утверждать, что люди каменного века были исключительно рациональны в выборе средств физической закалки. Упражнения типа руки вверх-вниз не делали. И зарядки тоже не делали. И дело здесь не в низкой культуре, а в целесообразности, нужности движений для того, чтобы выжить. Способность к мышлению позволила человеку установить, в частности связь между предварительной подготовкой и результатами охоты. С этого момента и начинается постепенное отделение ряда двигательных актов от производственной основы и превращение их в первоначальное физическое упражнение. Например, стрельба на точность попадания в изображение. При этом охотник осознавал реальную действительность, а правильность своих действий сопоставлял с настоящей охотой. Видя реальную пользу от предварительной подготовки, человек понимал возможность изменения внешнего мира при помощи определенного действия.

Постепенно на основе естественного бега за добычей или от врага, формировался бег на различные дистанции, прыжки не связывались уже с препятствиями и т. д.

В процессе развития людей, их взаимоотношений возникает родовое общество, где на физическое воспитание помимо труда влияет и военное дело, хотя постоянной вооруженной силы пока еще нет, а столкновения между племенами носят случайный характер. Этнографический материал свидетельствует о том, что в родовом обществе физическое воспитание имело высокий уровень развития. Оно представлено у всех народов.

В австралийском обществе помимо широкого использования подготовительных упражнений к охоте (метание бумеранга) очень распространены были инициации (посвящение) – обширная и разнообразная группа обрядов (рождение, переход из одной возрастной группы в другую и т. п.). Обряды инициаций включали многие физические упражнения: поражение копьем рисунка животного на песке, подбрасывание посвящаемого в воздух, бег и прыжки в охотничьих плясках, борьбу и др. После того как юноша получал оружие, он должен был несколько дней участвовать в учебных боях. Интересно, что инициациям предшествовал период систематического обучения, предметом которого были физические занятия и изучение религиозного ритуала. Для развития у детей способности к одинаковому владению обеими руками, привязывали им поочередно за спину то одну руку, то другую заставляя целыми днями действовать только одной свободной рукой.

К инициациям допускались только те юноши, которые достигли необходимой степени физической и духовной зрелости, проявляющейся в их поведении. Обучение в процессе инициаций проходило при соблюдении чрезвычайно суровых условий. Оно было обязательным и одинаковым для всех - (различия имелись лишь по полу).

У индейцев Америки культивировались разнообразные физические упражнения, и обучение их носило характер яркого зрелища. Необычайно сильно были развиты двигательные игры, которые включали десятки видов. Они проводились с участием сотен играющих несколько дней. В инициациях племен Америки были широко распространены испытания на выносливость (бег на длинные дистанции по пересеченной местности, копание ямы и т. д.), а также разносторонние болевые испытания, которые считались проверкой духа и силы, необходимых в жизни.

В американских племенах все важные события, например брачные церемонии, сопровождались интенсивными физическими упражнениями на быстроту, выносливость, культивировались игры с «мячом». Некоторые представления о том, как проходил обряд посвящения юноши в воина может дать описание этого обряда в племени Масаи через единоборство со львом: «Юноша выходит в бой нагим. В руках у него копье и щит. Он находит льва и вынуждает его атаковать. Юноша делает вид, что убегает ото льва, все время, наблюдая, когда тот изготовиться для прыжка. Наступает решительный момент. Молодой масаи остановившись, втыкает копье тупым концом в землю, а на острый принимает прыгающего льва».

Но прежде, чем молодой масаи будет допущен к этому единоборству, он пройдет долгий и тяжелый путь изнурительных тренировок.

У народов населявших в те далекие времена территорию нашей страны тоже имелись ритуалы с использованием физических упражнений. У тунгусов (эвенков) выборы посвящения гражданского и военного вождя рода сопровождались публичными испытаниями их физической подготовки. Военное обучение эвенков проходило две стадии. Первую проходило все мужское население рода. В нее включалась стрельба, бег, прыжки, увертывание от стрел, управление лодкой и др., вторую – проходили только те мужчины, которые были хорошо обучены военному делу.

Физические упражнения чукчей также отличались большим разнообразием: бег, поднимание груза, фехтование копьем, борьба, подбрасывание на шкуре, гонки на байдарках, на лыжах и т. п. В выполнении этих физических упражнений принимали участие и женщины.

Своеобразную систему физической подготовки имели эскимосы. У них были распространены комплексные соревнования типа простейших многоборий, например, состязания на байдарках завершались бегом. Сила развития с помощью поднятия и ношения тяжестей, что было очень важным для охотников.

У древних славян военно-физическое воспитание имело достаточно широкое распространение. Существовали специальные «лесные дома», которые были своеобразными учебными заведениями для мужчин. Справляемые для погребения тризны носили характер соревнований (в древне - славянском языке слово «тризна» означало «состязание»).

Период разложения первобытнообщинного строя характеризовался важными изменениями экономической и социальной жизни. Эпоха военной демократии является показательной для периода разложения родового строя, при котором столкновения между племенами приняли систематический характер. Центром общественной жизни рода становятся «тайные союзы», затем появляются и начальные формы общественного воспитания – дома молодежи. Первоначально эти союзы создавались для воспитания и подготовки молодежи к полноценной деятельности в коллективе.

Несмотря на то, что физические упражнения в рассматриваемый период, в основном, обусловлены подготовкой к труду и войне, все же в раннем классовом обществе появляется и такая их функция как развлечения. Так у племен Майя имелись необходимые сооружения для игры в мяч. Особой напряженностью у майя, пользовалась игра, в процессе которой игроки забрасывали тяжелый каучуковый мяч в каменное кольцо в стене, мяч перебрасывали локтями, коленями и туловищем, поскольку трогать его руками и ногами запрещалось. Народу майя были известны танцы, которыми они занимались в течение целого дня; в таких занятиях принимало участие по несколько сотен человек. Особое внимание уделялось закалке детей с самого раннего возраста. Так, до 4-5 лет дети майя не знали, что такое одежда.

Следует подчеркнуть, что главной чертой физического воспитания в родовом обществе можно считать всеобщность. Оно было равным для всех (имелось лишь деление по полу) и строго обязательным. Постепенно физическое воспитание военизируется и приобретает массовый характер.

**Вопрос 2**

ЗАКАЛИВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Закаливание - это повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействиям и способность быстро и безболезненно приспосабливаться к изменениям внешней среды (в частности к резким атмосферным и температурным колебаниям).

При воздействии на кожу холодного воздуха, ветра, воды наступает реакция в виде сокращения сосудов. Раздражение, полученное воспринимающими нервными аппаратами кожи (рецепторами) распространяется и на слизистые оболочки: их сосуды вначале сокращаются, а затем расширяются; при этом происходит выделение жидкости, слизи (насморк, чихание, кашель).

Однако если раздражающие ложу факторы (холод, ветер, вода и пр.) будут действовать постепенно и постоянно, нервы и сосуды к ним приспособятся, и реакция организма будет менее выраженной и безболезненной. Следовательно, сущность закаливания заключается в тренировке организма систематическими раздражениями нарастающей интенсивности.

В результате закаливания в коже вырабатывается свойство сохранять, несмотря на действие холода, относительно высокий уровень кожной температуры. Благодаря периодически наступающим сужениям и расширениям кожных сосудов (“игра сосудов”) к охлаждаемым участкам кожи притекает кровь из внутренних органов, что способствует повышению защиты от охлаждения.

Закаливание основывается на разумном использовании естественных факторов природы- солнца, воздуха и воды.

При закаливании лучами солнца создается привыкание к теплу, а при закаливании холодным воздухом или холодной водой - адаптация к холоду.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ.

1. Постепенность в наращивании силы раздражителя.

Начинать нужно с легких процедур переходя осторожно и постепенно к более сильным и активным.

2.Систематичность закаливающих процедур, так как результаты обнаруживаются не сразу, а лишь в процессе закаливания.

3. Закалять нужно всю поверхность тела.

ПРОГРАММА- МИНИМУМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ.

1. Сон в условиях свежего воздуха : летом с открытым окном в комнате, а зимой- с открытой форточкой.

2. Ежедневная утренняя гимнастика, лучше всего в майке и трусах (сочетание физической культуры с воздушной ванной).

3. Ежедневные умывания до пояса холодной водой с последующим растиранием полотенцем до небольшого покраснения кожи.

4. Ежедневное двукратное (утром и вечером) полоскание горла при умывании обычной водой. Чистить зубы также рекомендуется холодной водой.

5. Простое обмывание ног холодной водой перед сном. Ходьба босиком в теплый период года, особенно по росистой траве.

6. Наконец, желание, воля, настойчивость и терпение, совершенно обязательные элементы, входящие в минимальную программу закаливания.

**Вопрос 3**

Распределение студентов по учебным отделениям

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебное отделение** | **Медицинская группа** |
| Спортивного совершенствования | Основная |
| Основное | Основная и подготовительная |
| Специальное | Специальная |
| Освобожденные | Освобожденные от практических занятий |

Студенты спортивного отделения могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением зачетных требований в установленные сроки.

**Билет 12**

**Вопрос 1**

Спартанская система физического воспитания.

Спарта возникла в результате завоевания дорийцами Лаконии и порабощения местного населения (илотов) в середине 1Х в. до н. э. Каждый гражданин Спарты в возрасте от 20 до 60 лет числился военнообязанным, причем значительную часть времени он должен был проводить вне семьи, в общественных трапезах, куда собирались воины какого-либо подразделения. В условиях военно-лагерного образа жизни сложились и своеобразная система воспитания, которая получила полное развитие в V –VI в. до н. э.

С момента рождения ребенка его жизнь ставилась под контроль государства. Всех новорожденных, по словам Плутарха, имевших какие-либо физические недостатки, умерщвляли. До 7-летнего возраста детей оставляли в семье, а затем их обучали в специально созданных домах-интернатах.

Мальчики от 7 до 14 лет получали в основном физическое воспитание. Их учили переносить всяческие лишения, развивали силу и выносливость с помощью физических упражнений (бега, метаний, прыжков, борьбы и др.). Ежегодно для мальчиков этой возрастной группы устраивались испытания. Для подростков 14 лет назначался так называемый испытательный год. Получив оружие, они группировались в особые отряды и носили полицейскую и военную службу.

По окончании испытательного срока подростков переводили в разряд эйренов. Юноши в возрасте 15-19 лет занимались физической подготовкой и помогали взрослым воспитывать младших. В 20 лет опять проводилось испытание, и молодые спартанцы переводились в разряд эфебов – составная часть войска (до 30 лет).

Суровому физическому воспитанию юношей Спарты соответствовало не менее строгое воспитание и девушек. Они наравне со сверстниками участвовали в общественных праздниках, состязаясь в танцах, беге, прыжках, метаниях и даже борьбе. Цель такого воспитания заключалась в том, чтобы сделать тело женщины сильным и крепким, чтобы такими же крепкими и сильными были и рожденные ею дети.

Подводя итог необходимо на то. Что воспитание в Спарте, как мужчин, так и женщин носило односторонний характер: в основном физическое воспитание в ущерб - умственному.

**Вопрос 2**

**Методика развития силы**

Эффективность силовой подготовки спортсменов во многом зависит от технической оснащенности тренировочного процесса.

При упражнениях силового характера одновременно включается в работу не все волокна мышц. Если работа происходит со средними усилиями, то у нетренированного человека одновременно включаются до 50% волокон, а у тренированных больше.

Если человек хочет повысить свои силовые способности, перед ним встает вопрос: «Какой вес поднимать?» Мнение специалистов следующее:

-при отягощениях в 20% от максимального сила либо не растет, либо уменьшается.

-при отягощении от 20% до 40% от максимального, происходит стабилизация силы, но у выздоравливающего после травмы спортсмена и у новичков дает значительный рост силы

-.упражнение с весом от 40% до 70% дает увеличение силы не значительно.

-при использовании упражнений 70% - 90% от максимального сила растет быстро.

При выполнении упражнений на силу, спортсмена необходимо ставить в такие условия, в которых он может проявить максимальные мышечные напряжения.

**Вопрос 3**

**Армспорт -**  единоборство на руках. Как среди мужчин, так и среди женщин. Как среди людей с сильной правой рукой, так и среди «левшей». По весовым категориям. Соревнования проводятся на специальном столе для борьбы. Локти фиксируются на поверхности стола ,а кисти рук соединяются. По команде судьи оба спортсмена стараются прижать кисть соперника к столу

**Гиревой спорт**-разновидность единоборств, суть которого состоит в поднимании гирь определенного веса на предельное количество раз.

Соревнование проводятся с гирями весом 32 кг, 24 кг и 16 кг, что имеют стандартные размеры: высота 280 мм, диаметр корпуса 210 мм, диаметр рукоятки 35 мм, длина рукоятки 115 мм.

**Са́мбо** (аббревиатура, образованная от словосочетания «**сам**ооборона **б**ез **о**ружия») — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств и, в частности, борьбы дзюдо. Является одним из видов борьбы в одежде.

**Билет 13**

**Вопрос1**

Афинская система физического воспитания.

Подготовка рабовладельца в Афинах велась путем широкого использования не только физического, но и умственного и эстетического воспитания и заключалась в достижении «внешней и внутренней красоты».

До 7-летнего возраста афинские мальчики воспитывались в семье. Главной задачей домашнего воспитания было физическое развитие ребенка с помощью различных игр. С 7 до 14-16 лет дети проходили обучение в частных школах. В грамматической школе обучались грамоте, музыке и пению, а в гимнастической (палестре) – физическим упражнениям. В палестре главным средством физического воспитания было греческое пятиборье: бег, прыжки, метание диска, копья и молодежи, воспитания мужества и твердости духа, необходимые воину. Кроме того, больше внимания уделялось также формированию красивого тела, выработке ловких и изящных движений.

В возрасте от 14-16 до 18 лет дети рабовладельцев обучались в гимназиях, где занятиями руководили педотрибы и гимнасты. Гимнасты должны были привести в надлежащее состояние организм мальчиков, а педотрибы – развивать их занятиями атлетикой.

Завершающим этапом воспитания афинской рабовладельческой молодежи становилась эфебия – своеобразная государственная военная организация, в которую на два года (от 18 до 20 лет) зачислялись юноши из военнообязанных классов. В эфебии обучали фехтованию, стрельбе из лука, метанию дротика, применению катапульты. В течение первого года эфебы не порывали связи с гимназией, совершенствуя там свою физическую подготовку. Одновременно они тренировались в верховой езде, на колесницах, плавании и т. п. В начале второго года обучения молодые эфебы демонстрировали перед афинянами результаты своей подготовки, после чего направлялись в пограничные гарнизоны для несения военной службы. Этим и заканчивалось воспитание воина.

В системе физического воспитания древней Греции использовалось большое количество средств, в виде физических упражнений, которые назывались одним словом «гимнастика». Гимнастика подразделялась на три раздела:

1. Палестрика – упражнения пятиборья, состоявшие из бега, прыжков, метания копья, диска и борьбы. Беговые упражнения включали в себя: бег на 1 стадию (192 м), на 2 стадии, бег в вооружении. Бег с факелами.

Из прыжков чаще всего использовались прыжки в длину, через рвы и другие препятствия. На соревнованиях проводились также прыжки с гантелями в руках.

Борьба была распространена в двух вариантах. В первом из них победа присуждалась тому, кто, устояв на ногах, трижды бросал противника на землю. Второй вариант представляла борьба в различных положениях с конечной целью положить противника на спину.

Помимо основных упражнений в состав палестрики входили кулачный бой, панкратион (соединение элементов борьбы и кулачного боя), плавание, фехтование, верховая езда, стрельба из лука.

1. Орхестрика – включала упражнения для развития пластики и танцы.
2. Игры чаще всего использовались в занятиях с детьми. Сюда относились многообразные игры в мяч, перетягивание каната, удержание равновесия и т. п.

Значительным явлением в развитии древнегреческой культуры, были олимпийские игры, которые проводились каждые 4 года в Олимпии, начиная с 776 г. до н. э. (дата официального упоминания в документах) и связывались с празднованием в честь Зевса Олимпийского. Древнегреческие предания связывают возникновение Олимпийских игр с именами мифических героев Греции Пелопса и Геракла. Одно из преданий приписывает честь основания праздника правителю Элады Ифиту, который заключил с правителем Спарты Ликургом соглашение о периодическом проведении в Олимпии праздника дружбы, во время которых объявлялся «священный мир».

Вначале олимпийский праздник проводился в течение одного дня. Постепенно, программа его расширялась, и длительность его увеличилась до 5 дней.

Рабам, варварам (иностранцам), женщинам запрещалось участвовать и присутствовать на играх.

Наградой за победу был лавровый венок и всеобщее почитание.

Рабовладельческая Греция прекратила свое существование в 146 г. н. э. попав под римское владычество. Олимпийские игры были запрещены лишь в 394 г. н. э. византийским императором Феодосием.

Физическая культура в Древнем Риме.

Система физического воспитания в Древнем Риме сформировалась в соответствии с задачами укрепления мощи рабовладельческой армии. Каждый свободный и полноправный гражданин должен был готовить себя к военной службе. В отличие от Древней Греции, где для решения этих задач были созданы специальные воспитательные учреждения, в Древнем Риме воспитание сохраняло домашний характер. До вступления в армию римские юноши воспитывались в семье под руководством отца. Средствами их физического воспитания были многочисленные народные игры, упражнения в беге, метаниях, борьбе, фехтовании, верховой езде. В 16-17 лет римские юноши вступали в армию, где на протяжении многих лет в условиях походно-лагерной обстановки они проходили строго организованную военную и физическую подготовку.

Традиционные в Древнем Риме были троянские игры, заключавшиеся в состязаниях всадников по запутанным ходам – лабиринтам.

Во 2 в. до н. э. одним из наиболее кровавых нововведений в организацию зрелищ и празднеств были гладиаторские бои. В специальных школах под руководством опытных инструкторов рабы осваивали фехтование на различных видах оружия.

Римские правящие круги прилагали немало усилий, чтобы организовать атлетические состязания по греческому образцу. Однако все попытки были неудачны. Только попытка Димициана, учредившего в 86 г. н. э. Капитолийские игры увенчались успехом. Эти игры просуществовали до конца Римской империи.

Таким образом, физическое воспитание в рабовладельческом государстве носило классовый характер, и было направлено на подготовку господствующего класса к войне.

А как же обстояло дело в древних государствах с проблемой «движение – питание - здоровье»? На этот вопрос могут ответить литературные и документальные источники, дошедшие до наших дней. Уже в то время Аристотель писал: «Ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие».

Если мы обратимся к 7 песне Гомеровской «Илиады», то увидим что и древние нарушали режим питания:

«Скоро окончился труд и немедленно пир уготован.

Все пировали, никто не нуждался на пиршестве общем

Целую ночь кудреглавые муж и ахейцы по стану

Вкруг пировали…

Мужи вино проливали из кубков»,

А в следующей песне:

«Там на пирах, поедая рогатых волов неисчетных

Чаши до дна выпивая, вином через край налитые».

Нарушение режима питания и движения обнаруживались даже среди молодых спартанских воинов. К начинающим тучнеть спартанцам Ликург применял назидательную порку на глазах сограждан.

Эпитафией людям, погибшим не на поле боя, а из-за обжорства и безделья, звучат слова Феогнида: «Сытость чрезмерная больше людей погубила, чем голод…».

Больше всего нарушителей диеты было в Древнем Риме, в котором праздность, безделье – достигло небывалого масштаба, что отразилось в высказываниях врачей и поэтов того времени. Так, Катулл пишет: «От безделья царств и царей, счастливых много погибло», а Овидий /16 в н.э./ предупреждает «смотри, как разрушается от безделья ленивое тело, как портится в озере без движения вода».

Римский врач Ав Корнелий Цельз в трактате «О медицине» пишет: «Чаще заниматься физическими упражнениями, так как праздность расслабляет тело, а труд укрепляет его, первое приносит преждевременную старость, второе – продолжительную молодость». Цельз предупреждает своих сограждан: «Если кто-нибудь стал полнее красивее и более цветущим, он должен подозрительно относится к своему благополучию». Эти слова являются актуальными и по сей день.

**Вопрос 2**

*Методика воспитания быстроты движений*

В качестве средств воспитания быстроты движений используются упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью (скоростные упражнения). Они должны удовлетворять следующим требованиям:

1.Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях.

2. Они должны быть хорошо освоены занимающимся, чтобы во время движений основные волевые усилий были направлены не на способ а на скорость выполнения.

3. Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась в следствии утомления. Продолжительность не более 20-22 сек.

*Используют следующие средства:*

- общеподготовительные упражнения, игры;

- специальные подготовительные упражнения, которые соответствуют специфике вида спорта

- целостная форма соревновательных упражнений

Требования к нагрузке:

1. Продолжительность небольшая
2. Интенсивность предельная или околопредельная.
3. Интервалы отдыха должны соответствовать квалификации спортсмена (должны быть настолько короткими чтобы возбудимость не успела существенно снизиться, с другой стороны настолько длинными чтобы показатели вегетативной функции, успели более менее восстановиться).
4. Характер отдыха: спокойная ходьба, упражнения на расслабления.
5. Число повторений: Очередная работа не должна вызывать снижение работоспособности.

Быстрота движений лучше развивается в детском и подростковом возрасте.

**Вопрос 3**

**Танцевальные виды спорта**

**АЭРОБИКА-** выполнение танцевальных упражнений и их комплексов под музыку в аэробном режиме.

**Аква-аэробика-** разновидность аэробики. Заниматься можно не только в бассейне, но и в тихом водоеме Идеальная глубина для тренировок 1,6-2 м (люди с ослабленным здоровьем., с большим весом или не умеющие плавать. могут выполнять работу на меньшей глубине, опираясь ногами на дно). Занятия состоят из серии упражнений, при которых преодолевается сопротивление воды. На занятиях могут использоваться эластичные бинты, ласты, дощечки, обручи, отягощения, закрепленные на запястьях и лодыжках. С помощью лыжных палок в воде выполняются движения, напоминающие лыжные гонки. Обычные дощечки позволяют имитировать греблю. Можно атаковать толщу воды кулаками. Также в программу могут быть включены упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, прыжки и подскоки в разных направлениях, махи руками и ногами, танцевальные шаги.

**Степ-аэробика** – разновидность аэробики, Разработан американкой Д.Миллер, Танцевальные упражнения при помощи специальной платформы с механизмом регулирования нужной высоты. Для начинающих высота платформы должна быть 20 см, для подготовленных – 25-30 см, в зависимости от роста. Движения в степе довольно просты, подходят для людей любого возраста и уровня подготовки. У каждого шага свое название. Сначала обучают отдельным шагам, потом – комбинациям (связкам),Выполняя под музыку различные варианты шагов с подъемом на платформу и спуски с нее, танцевальные движения, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движений, можно получить нагрузку, равную беговой тренировке.

**Дабл-степ –** разновидность степ-аэробики. с использованием двух платформ.

**РЕСИСТ-БОЛ -** (resist-ball)-вид аэробики с использованием специальных разноцветных надувных мячей разного размера (до 1 м в диаметре/. Способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, исправлению осанки. Можно работать в одиночку и в паре, выполняя разнообразные силовые упражнения, упражнения баланса. Незаменив в реабилитации после травм.

**АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ-** судейский танец, сочетающий разные балетные следования с акробатическими элементами.

**БУГИ-ВУГИ-** свинговый танец и танцуется под рок-н-ролльную и рокабилльную музыку во всем мире и в Киеве. Предком нынешнего Boogie Woogie (буги-вуги) можно считать американский "Джиттербаг" (Jitterbug), который танцевала молодежь 40-50-х.

Билет 14

**Вопрос 1**

Оздоровительную

Рекреативную

Лечебную

Реабилитационные

Эстетическая посмотрите есть в тетради…)))

**Вопрос 2**

**Методика развития общей выносливости**

Особенности

1. Разнообразие общеподготовительных упражнений.

2. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок и непредельная степень их возрастания

3. Широкий диапазон выбора методов и незначительная их специализированность.

Методы

1 Длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой (равномерный и переменный методы)

2. Интервальный метод (но менее жесткие режимы нагрузок и отдыха)

3. Метод круговой тренировки.

Общая выносливость является базой для развития специальной выносливости.

**Методика развития специальной выносливости**

Специальная выносливость совершенствуется при помощи физических упражнений специализации, которые выполняются с соревновательной и близкой к ней интенсивностью.

**Вопрос 3**

**Пляжный волейбол** *(бич-волей)* — популярный вид спорта, игра на разделённой высокой сеткой песчаной площадке, в которой две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через неё мяч, как правило, руками, с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине площадки.

**Стритбол** (англ. *Streetball*) — уличный баскетбол. Появился в 1950-х гг. в бедных кварталах США.

**Билет 15**

**Вопрос 1**

Интерес к гармоничному развитому телу наблюдался еще в Древней Греции.

Физические упражнения здесь были возведены в культ. С их помощью тысячи

греков совершенствовали свое тело, делая его пропорциональным, гибким,

быстрым и сильным. В результате, в 776 году до нашей эры у храма Зевса на

горе Олимпия состоялись первые Олимпийские Игры древности. На протяжении

более чем четырехсот лет они оставались крупнейшими спортивными

соревнованиями того времени. Своего пика культ тела достиг в Спарте, после

чего интерес к нему стал незаслуженно, но неуклонно падать. И многие века,

вплоть до конца девятнадцатого столетия гармоничное, здоровое тела было

отодвинуто на второй план.

Олимпийские игры – величайшие из эллинских национальных празднеств. Они

происходили в Олимпии и, по древнейшему сказанию, возникли еще во времена

Кроноса, в честь Идейского Геракла. По этому сказанию, Рея передала

новорожденного Зевса Идейским Дактилам (Куретам). Геракл, старший из

братьев, победил всех в беге и был награжден за победу венком из дикой

оливы. При этом Геракл установил состязания, которые должны были

происходить через 5 лет, по числу прибывших в Олимпию идейских братьев.

Существовали еще и другие сказания о возникновении национального праздника,

приурочивавшие его то к той, то к другой мифической эпохе. Первый

исторический факт, связанный с олимпийскими играми – это возобновление их

царем Элиды Ифитом и законодателем Спарты Ликургом, имена которых были

начертаны на диске, хранившемся в Гереоне (в Олимпии). С этого времени (по

одним данным год возобновления игр – 884, по другим – 828) промежуток между

двумя последовательными празднованиями игр составлял четыре года или

олимпиаду; но, как хронологическая эра, в истории Греции был принят 776 до

РXр. Возобновляя Олимпийские игры, Ифит установил на время их празднования

священное перемирие, которое объявлялось особыми герольдами, сперва в

Элиде, а затем в остальных частях Греции. В это время нельзя было вести

войну не только в Элиде, но и в других частях Эллады. Пользуясь тем же

мотивом святости места, элейцы добились у Пелопоннесских областей согласия

считать Элиду страною, против которой нельзя было открывать военных

действий. Впоследствии, однако, элейцы сами не раз нападали на соседние

области.

Традиции, подготовка и проведение Олимпиад

В праздничных состязаниях могли участвовать лишь чистокровные эллины,

не подвергнувшиеся атимии; варвары могли быть только зрителями. Исключение

было сделано в пользу римлян, которые, как хозяева земли, могли изменять по

своему произволу религиозные обычаи. Женщины, кроме жрицы Деметры,

вольноотпущенники и рабы на соревнования даже в качестве зрителей не

допускались под страхом смертной казни. Число зрителей и исполнителей было

очень велико; очень многие пользовались этим временем, чтобы совершать

торговые и другие сделки, и поэты и художники - чтобы знакомить публику с

своими произведениями. От разных государств Греции посылались на праздники

особые депутаты, которые соперничали друг с другом в обилии приношений, для

поддержания чести своего города. Праздник происходил в первое полнолуние

после летнего солнцестояния, т. е. падал на аттический месяц Гекатомбеон, и

длился пять дней, из которых одна часть была посвящена состязаниям, а

другая - религиозным обрядам, с жертвоприношениями, процессиями и

общественными пирами в честь победителей. Состязания состояли из 24

отделов; в 18 принимали участие взрослые, в 6 - мальчики; никогда все

отделы не исполнялись за один раз.

В программу античных игр входили: бег на различные дистанции, бег на

выносливость и в полном вооружении воина, греко-римская борьба и панкратион

(борьба без правил), кулачный бой, гонки колесниц и пентатлон (пятиборье,

включавшее бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу), скачки, при

которых наездник должен был спрыгнуть на землю и бежать за лошадью,

состязание герольдов и трубачей. В борьбе участвовали только финалисты –

два лучших по результатам предыдущих четырёх дисциплин атлета. Правила,

конечно, существовали, но очень либеральные.[1] Допускались к участию в

Олимпийских Играх только мужчины и только греки. Но вовсе не только

спортсмены-любители, как обычно считается. До 472 г. все состязания

происходили в один день, а позднее были распределены на все дни праздника.

Судьи, наблюдавшие за ходом состязаний и присуждавшие награды победителям,

были назначаемы по жребию из элейцев и заведовали устройством всего

праздника. Элланодиков, судей, было сперва 2, затем 9, еще позднее 10; с

103 олимпиады (368 г. до РХр.) их было 13, по числу элейских фил, в 104-ую

олимпиаду число их было уменьшено до 8 и наконец с 108-ой олимпиады их

считалось 10 человек. Они носили пурпуровую одежду и имели на стадии особые

места. Прежде чем выступить перед толпой, все желавшие принять участие в

состязаниях должны были доказать элланодикам, что 10 месяцев,

предшествующих состязанию, были посвящены ими предварительной подготовке. И

дать в том клятву перед статуей Зевса. Отцы, братья и гимнастические

учителя желающих состязаться должны были также поклясться в том, что они не

будут виновны ни в каком преступлении. За 30 дней все желающие состязаться

должны были в Олимпийской гимназии предварительно показать свое искусство

перед элланодиками. Порядок состязаний объявлялся публике посредством белой

вывески. Перед состязанием все желающие участвовать в нем вынимали жребий

для определения порядка, в каком они будут выходить на борьбу, после чего

герольд объявлял во всеуслышание имя и страну выходящего на состязание. В

те далекие времена на Олимпиадах выявлялся лишь победитель в отдельных

видах соревнований – Олимпионик.[2] Наградою за победу служил венок из

дикой оливы; победителя ставили на бронзовый треножник и давали ему в руки

пальмовые ветви. Победитель, помимо чести для себя лично, прославлял еще и

свое государство, которое ему предоставляло за это разные льготы и

привилегии; с 540 г. элейцы разрешали ставить статую его в Альтисе. По

возвращении его домой, ему устраивали триумф, сочиняли в честь его песни и

награждали различными способами; в Афинах Олимпийский победитель имел право

жить на казенный счет.

Олимпиады возвеличивали человека, ибо Олимпиады отражали мировоззрение,

краеугольным камнем которого были культ совершенства духа и тела,

идеализация гармонично развитого человека – мыслителя и атлета. Олимпионику

– победителю игр – соотечественники воздавали почести, каких удостаивались

боги, в их честь создавались памятники при жизни, слагались хвалебные оды,

устраивались пиры. Олимпийский герой въезжал в родной город на колеснице,

одетый в пурпур, увенчанный венком, въезжал не через обычные ворота, а

через пролом в стене, который в тот же день заделывали, чтобы олимпийская

победа вошла в город и никогда не покидала его.

Один из поэтических мифов древней Греции повествует о том, как возник

олимпийский стадион. Примерно в 17 в. до н. э. Геракл из Крита и его четыре

брата высадились на Пелопоннесском полуострове. Там у холма с могилой

титана Кроноса, согласно преданию побежденного в борьбе сыном Зевса, Геракл

в честь победы своего отца над дедом организовал соревнование со своими

братьями в беге. Для этого на площадке у подножия холма он отмерил

расстояние в 11 стадий, которое соответствовало 600 его ступням.

импровизированная беговая дорожка длинной 192 м 27 см и послужила основой

будущего Олимпийского стадиона. На протяжении трех столетий именно на этой

примитивной арене далеко не регулярно проходили игры, названные позднее

Олимпийскими.

Постепенно Олимпиады завоевали признание всех государств расположенных

на Пелопоннесском полуострове, а к 776 г до н. э. приобрели общегреческий

характер. Именно с этой даты началась традиция увековечивать имена

победителей.

Канун торжественного открытия Игр вблизи стадиона на берегу реки Алфей

раскидывался древний палаточный городок. Сюда кроме множества поклонников

спорта устремлялись и торговцы различными товарами, владельцы

развлекательных заведений. Так еще в древние времена забота о подготовке к

играм вовлекала в организационные дела самые разные социальные слои

населения Греции. Пять дней официально длился Греческий фестиваль,

посвященный прославлению физической силы и единства нации, поклоняющейся

обожествленной красоте человека. Олимпийские игры по мере роста их

популярности оказывали влияние на центр Олимпии – Альтиса. Более 11 веков в

Олимпии проводились общегреческие игры. Подобные же игры проходили и в

других центрах страны, но ни одни из них не могли равняться с Олимпийскими.

В Играх также участвовали государственные деятели, писатели, поэты,

историки, философы. Так, например, известный полководец и государственный

деятель Алкивиад несколько раз участвовал в гонках колесниц и соревнованиях

по панкратиону. Плутарх вспоминал, как однажды во время панкратиона

Алкивиад укусил противника. “Ты кусаешься, как женщина”, – воскликнул тот.

Но Алкивиад возразил: “Не как женщина, а как лев!” В кулачных боях

участвовал выдающийся древнегреческий математик и философ Пифагор.

Наибольшего расцвета Олимпийские игры достигли во времена так называемого

“золотого века” Греции (500 – 400 гг. до н. э). Но постепенно с распадом

древнегреческого общества Олимпиады все больше и больше теряли свое

значение.

**Вопрос 2**

**Методика развития гибкости**

Упражнения в растягивании

Упражнения в растягивании являются основным средством развития гибкости: простые движения, пружинистые, маховые, с самозахватом, с внешней помощью.

Во время занятий этими упражнениями необходимо выполнять следующие методические условия:

1) Вводить обязательную разминку перед выполнением упражнений.

2) Ставить конкретные цели (например, достать до определенной точки тела или предмета).

3) Упражнения на растягивание выполняют сериями в определенной последовательности: для верхних конечностей, для туловища, для нижних конечностей.

4) Между сериями упражнений на растягивание выполняют упражнения на расслабление.

5) Амплитуду движений увеличивать постепенно.

6) Основной метод в развитии гибкости является повторный.

7) Использовать в качестве важнейших факторов совершенствования гибкости психологическую подготовку, активное самовнушение и творческую активность.

8) В тренировочных занятиях направленных на совершенствование активно-динамической гибкости, упражнения по совершенствованию пассивной гибкости должны предшествовать активно-динамическим и изометрическим.

Установлено, что значительный прирост гибкости, может быть достигнут в течение одного-двух месяцев ежедневных двухразовых занятий с большой нагрузкой (25-30 повторений).

Гибкость следует улучшать лишь до уровня, необходимого для овладения рациональной спортивной техникой.

Силовые упражнения с большой амплитудой - улучшают активную гибкость.

Комплексное применение силовых упражнений и упражнений на растягивание - приводит к гармоническому совершенствованию гибкости.

Использование динамических упражнений приводит к росту активной гибкости в среднем на 19%, а пассивной на 11%.

Применение статических упражнений – увеличивают активную гибкость на 13%, пассивную на 20%.

Использование динамических и статических упражнений развивает активную гибкость на 18%, пассивную на 19%.

*Очевидно, комплексное использование упражнений динамического и статического характера является более эффективным*.

Наиболее рационально следующее сочетание:

-40% упражнений активного характера,

-40% пассивного характера,

-20% статического характера.

Вопрос 3

Правила методики дыхания:

Правило 1. Первооснову дыхательной гимнастики Стрельниковой, как известно, составляет вдох. Именно данный элемент следует тренировать в первую очередь. При выполнении упражнений рекомендуется резко и энергично вдыхать. При этом вдох должен быть коротким, но достаточно сильным. Вдыхать следует, втягивая воздух через нос шумно и активно.

Правило 2. Другой составляющей комплекса дыхательных упражнений Стрельниковой считается выдох. Его следует воспринимать как противоположность вдоха. А потому выдыхать нужно медленно и плавно, выводя воздух через рот. Если вдох требует усилий и определенных энергетических затрат, то выдох характеризуется произвольностью. При этом нет необходимости выталкивать из себя воздух, он должен выходить свободно и беспрепятственно. Нередко стремление сделать выдох активным и энергичным приводит к сбою ритма дыхания.

Правило 3. Все упражнения, направленные на отрабатывание техники правильного дыхания, нужно выполнять, производя счет. Это поможет не сбиться с ритма и к тому же последовательно и правильно сделать все требующиеся элементы.

Правило 4. Ритм, который является еще одной важной составляющей комплекса упражнений дыхательной гимнастики, должен соответствовать ритму маршевого шага. Все упражнения следует проводить в определенном темпе. Это важно для сохранения ритма и достижения максимального эффекта. Каждый элемент дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять менее чем за секунду. Это достигается путем упорных и регулярных тренировок.

Правило 5. В методике дыхания по Стрельниковой. вдох и выполняемое движение составляют единое целое. Их нужно проводить одновременно, а не поочередно. -

Правило 6. Все упражнения, составляющие дыхательную гимнастику Стрельниковой, можно выполнять в положении как стоя, так сидя или лежа. Это определяется состоянием пациента и степенью тяжести заболевания.

Правило 7. Количество повторений того или иного упражнения должно быть кратно четырем. Как известно, четверка — это величина одного музыкального размера, наиболее удобного для проведения гимнастических упражнений. По мере освоения дыхательных элементов данную величину повышают в 2 раза. И это происходит вовсе не случайно. Считается, что восьмерка является символом бесконечности и вечности.

За последние десятилетия произошли сокращения федеральных программ на образование и значительное повышение стоимости обучения в вузах, но несмотря на это популярность и массовость физической культуры и массового  спорта  среди студентов вузов не уменьшилась, а возрастает.

.1. Всестороннее развитие,  воспитание физических качеств2. Создание  условий  для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок в спорте3. Улучшение волевой и моральной подготовки4. Устранение недостатков в  физическом  развитии,  мешающих овладению правильной техникой упражнений.

***2****. семь рыцарских добродетелей*: верховая езда, фехтование, стрельба из лука, плавание, соколиная охота, сложение стихов в честь дамы сердца, игра в шахматы.

**3**. **прыжки** (**в** длину с разбега, высоту, тройной, с шестом);

**метание** (диска, копья, молота)