|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.Место и значение игр,эстафет и круговых тренировок на занятиях по гимнастике.**  Круговая тренировка предусматривает поточное, последовательное выполнение комплекса ОРУ для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости. Занимающиеся переходят от одного упражнения к выполнению другого, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения – к другому, передвигаясь как бы по кругу.  Выделяют несколько вариантов круговой тренировки.  1.По месту длительного непрерывного упражнения.  2.По методу экстенсивного интервального упражнения.  3.По методу интенсивного интервального упражнения.  4.По методу повторного упражнения.  Для проведения круговой тренировки.  1.Составляется комплекс упражнений;  2.Определяют места на которых будут выполнятся упражнения («станции»).  3.На первом занятии проводят испытания на максимальный тест по каждому упражнению при условии их правильного выполнения;  4.Устанавливают систему повышения нагрузки от занятия к занятию.  5.На последнем занятии рекомендуется проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить полученные результаты с исходными.  Применение игр, эстафет и круговых тренировок на занятиях по гимнастике особенно способствуют развитию комплексных форм физических качеств – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. | **2.Особенности занятий гимнастикой с учениками подготовительной и специальной медицинских групп.**  В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем ОФП и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы; основную, подготовительную и специальную.  1.Основная. Без отклонений в состоянии здоровья, достаточная физическая подготовленность. Занятия в полном объеме без ограничений в соответствии с учебным планом.  2.Подготовительная.Незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, недостаточная физическая подготовленность. В данной группе используются все виды занятий в соответствии с учебной программой, но при этом условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Дети, отнесенные к этой группе, нуждаются в некотором ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных умений и навыков.  3.Специальная. Отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физ - ой нагрузке . Занятия в этой группе должны проводиться по специально разработанной программе. При значительных отклонениях необходимы занятия упражнениями ЛФК. | 3.**Физические упражнения в оздоровит-х целях (технология применения).**  Две позиции обоснования оздоровительной эффективности физических упражнений:  1.Долговременное использование физических нагрузок с целью повышения уровня функциональных возможностей основных систем жизнеобеспечения организма.  2.Профилактикой воздействия на организм отрицательных факторов производственной деятельности.  Для достижения оздоровит-ого эффекта необходимо соблюсти следующие условия выполнения упражнения:  а) участие в работе больших мышечных групп;  б) ритмический характер мышечной деятельности;  в) энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов.  Технология применения (цели, задачи, методы).  Цели:  1.Использование упражнений с целью профилактики заболеваний.  2.Испльзование в лечебных целях в случае наличия какой-либо патологии (т.е. задачи, средства и методы ЛФК).  Методы:  В случае применения упражнений в лечебных целях (ЛФК), в зависимости от вида заболевания применяются:  а) упражнения локального воздействия (на тот или иной орган или системы).  Б) упражнения циклического характера при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. | 4.**Особенности проведения занятий в группах общеподготовительной направленности для людей среднего и пожилого возраста.**  Особенность – применение метода показа и музыкальное сопровождение, учет индивидуальных особенностей при дозировании нагрузок. Нагрузка в этом возрасте должна составлять 60% от МПК и ее необходимо плавно и постепенно повышать до 90% МПК.  Циклические двигательные действия в умеренном режиме интенсивности наиболее эффективны для воздействия на сердечно-сосудистую систему. |
| 5.**Характеристика строевых и общеразвивающих упражнений (ОРУ), классифик-я ОРУ.**  Строевые упражнения используются для решения ряда педагогических задач, воспитания чувства ритма и темпа, формирования навыков коллективного действия и классифицируются следующим образом:  1.Строевые приемы.  2.Передвижения.  3.Построения и перемещения.  4.Размыкания и смыкания.  Основные понятия: строй, фланг, фронт, шеренга, интервал, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий.  ОРУ – движения руками, ногами, туловищем, головой, выполняемые с различными мышечными направлениями, разной скоростью и амплитудой, целью которых является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.  Характерные особенности ОРУ:  1.Просты и доступны всем категориям занимающихся.  2.Оказывают относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц.  3.Позволяют легко регулировать нагрузку.  Классификация ОРУ: (в основу положен анатомический признак разделения упражнений на группы по их воздействию на отдельные части тела):  1.Упражнения для рук плечевого пояса.  2.Упражнения для мышц шеи и туловища.  3.Упражнения для мышц ног.  4.Упражнения для мышц всего тела.  Упражнения всех 4-х групп могут быть направлены на развитие силы, гибкости и быстроты. | 6.**Педагогические методы регуляций физических нагрузок.**  Решающее значение для возможно большего объема полезной нагрузки на уроке является обеспечение плотности урока. Нормирование и регулирование нагрузки важная составляющая тренировочного процесса.  К регулированию нагрузки относятся 2 группы методов:  1.Стандартно-повторного упражнения.  2.Переменного упражнения.  Внутри каждой группы различают: методы непрерывного упражнения и методы интервального упражнения, и комбинированные методы.  Интенсивность, величина и направленность протекания адаптационных процессов в организме определяются характером, величиной и направленностью нагрузок. По характеру нагрузки могут быть подразделены на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические: по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные); большие (предельные); по направленности – способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей). | **7.Принципы спортивной тренировки как научно-обоснованная методика физического воспитания.**  В основу тренировки спортсменов положены 2 группы принципов:  Первая охватывает общие принципы дидактики, характерные для любо-го процесса обучения и воспита-ния: научность, воспитывающий характер обучения, сознательно-сть и активность, наглядность, прочность, систематичность и последовательность, доступность, индивидуальный подход.  Вторая группа – специфические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерные связи между тренировочными воздейст-виями и реакцией на них орга-низма спортсмена, а также между различными составляющими содер-жания спортивной тренировки:  А) Устремленность к высшим дос-тижениям реализуется в исполь-зовании наиболее эффективных средств и методов тренировки, постоянной интенсификации тре-нировочного процесса и соревно-вательной деятельности, оптими-зации режима жизни, применении специальной системы питания, отдыха и восстановления и т.п.:  Б) Невозможно одновременно до-биться одинаково высоких дости-жений не только в различных видах спорта, но и в различных дисциплинах одного и того же вида, поэтому в тренировке необ-ходимо соблюдать принцип углуб-ленной спортивной специализации. В) Непрерывность тренировочного процесса:  а) спортивная тренировка строит-ся как многолетний и круглого-дичный процесс, все звенья взаи-мосвязаны и подчинены задаче достижения max сп. результатов;  б) воздействие каждого после-дующего тренировочного занятия наслаивается на результаты пре-дыдущих, закрепляя и развивая их;  в) работа и отдых регламентиру-ется таким образом, чтобы обес-печить оптимальное развитие ка-честв и способностей.  Г) Постепенное увеличение нагрузок.  Вариативность нагрузок позволяет обеспечить всестороннее развитие качеств, определяющих уровень спортивных достижений, а также их отдельных компонентов. Цикличность тренировочного процесса.  Волнообразность динамики нагрузок.  Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. | **8. Возрастная характеристика физических качеств. Особенности реакции организма на нагрузку в зависимости от возраста.**  Физические качества у детей формируются гетерохронно, в разные возрастные периоды.  Дети этого возраста отличаются при физических нагрузках быстрым врабатыванием и быстрым восстановлением. В этом возрасте характерны малая выраженность устойчивого состояния и быстрое развитие утомления. Для них непереносима монотонная деятельность и тяжелы статистические нагрузки. В этом возрасте дети легче переносят нагрузки аэробного характера и мало адаптированы к анаэробной работе.  Процессы аэробной энергопродукции у подростков достигают основного развития, что приводит к повышению аэробных возможностей организма и величины МПК. Максимальных значений абсолютные величины МПК достигают в 14-15 лет. Длительность устойчивого состояния короче, чем у взрослых, утомление развивается быстрее. КЗ на работу в этом возрасте выше, чем у взрослых.  Почти все физические качества с возрастом ухудшаются, лучше сохраняются сила и выносливость (особенно аэробная). При занятиях у лиц данной группы вызывают затруднения выполнение упражнений игрового характера и сложнокоординированных движений. Затруднены физические упражнения, выполняемые в быстром темпе. |
| **9. Условия достижения оздоровительного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий.**  Для получения наибольшего оздоровительного эффекта и макс-ого повышения работоспособности необходимо соблюдать оптимальные двигательные режимы, разработанные с учетом возрастных особенностей: 1. Оптимальный объем физической нагрузки по количеству часов в неделю: а) 6-8 лет – 13-14; 9-12 лет – 12-13; 13-14 лет – 11-12; 16-20 лет – 8-9; 24-30 лет – 7-8; 30-60 лет – 5-6; для пожилых лиц – 8-10 часов.  2. Оптимальная физическая нагрузка – при ЧСС от 65% до 85% от макс-ого ЧСС. Минимальная интенсивность нагрузки, при которой происходит повышение функциональных возможностей организма, равна: макс-му ЧСС (220 уд/мин) – возраст (количество лет).  3. Величина тренировочной нагрузки: а) частота тренировочных занятий – 3-5 дней в неделю; б) интенсивность работы – 65-85% от макс-ого ЧСС или 50-80% от МПК; в) длительность занятий – 20-30 минут непрерывной аэробной работы в зависимости от интенсивности; г) вид упражнений – любые упражнения с использованием больших мышечных групп при ритмичной и аэробной работе (бег, плавание, лыжи и т.п.); д) упражнения с сопротивлением – 8-10 упражнений на большие мышечные группы, по меньшей мере, 2 раза в неделю. | **10. Работа, нагрузка, восстановление – составляющие тренировочного процесса (характеристика, взаимосвязь).** Нагрузка – это определенная величина воздействия физических упр-ий на организм занимающихся. Величина нагрузки зависит от ее объема и интенсивности. Под объемом нагрузки понимают как длительность выполнения физич. упр-ий, так и суммарное кол-во физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц и т.д.). Интенсивность нагрузки – это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени.  Нагрузка бывает: а) стандартной – практически одинаковой по своим внешним параметрам (скорости и темпу движений, весу отягощений и др.) в каждый момент воздействия; б) переменной (вариативной), изменяющейся в ходе выполнения упражнения. Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывной, когда между повторениями одного и того же упражнения или упражне-ниями разными имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстанов-ление уровня работоспособности, снизившееся в результате работы. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособ-ности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие типы интервалов отдыха: субкомпенсационные (неполные); компенсационные (полные); супер-компенсационные (экстремальные); постсуперкомпенсационные (длинные).  По своему характеру отдых может быть: а) пассивным (относительный покой, отсутствие активной дви-гательной деятельности); б) ак-тивный (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление – в беге, например: это будет спо-койная ходьба, в плавании – неторопливые движения в воде и т.п.). В зав-ти от решаемых за-дач, величины и характера нагруз-ки, степени развития утомления у занимающихся возможны определен-ные сочетания активного и пасси-вного отдыха. Этот вид отдыха называется смешанным (комбини-рованным). Восстановление – вся совокупность физических, биохи-мических и структурных изменений, происходящих в период перехода организма от рабочего уровня к исходному состоянию. | **11. Ритмическая гимнастика. Задачи, содержание, основы методики.**  Ритмическая гимнастика (то же, что и аэробика) – выполнение упражнений аэробного режима работы, под музыку. Различают спортивную и оздоровительную аэробику. Основной задачей спортивной аэробики является: достижение наивысших спортивных результатов. Задачами оздоровительной аэробики являются: укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда, сдерживание процессов инволюции.  Разновидности в зависимости от содержания комплексов: Аэробика – использование в качестве средств комплексы ОРУ; Каратобика (тайбо) – использование в комплексах движений, имитирующих каратэ; Йогоаэробика – использование в комплексах движений, имитирующих хатха-йогу; Аэробокс – использование в комплексах движений, имитирующих боксера. В зависимости от музыкального сопровождения (музыкального акцента) аэробика бывает высокоударой (частый темп) и низкоударной (низкий темп). Кроме того, различают аэробику высокой (ноги отрываются от пола) и низкой интенсивности (ноги не отрываются). Продолжительность комплекса упражнений аэробики 30-40 минут. | **12. Атлетическая гимнастика. Задачи, содержание, основы методики.**  Задачи: а) формирование правильной осанки; б) гармоничное развитие мускулатуры всего тела; в) исправление недостаточности фигуры и физического развития (корригирующее значение); г) развитие физических качеств: силовых способностей, гибкости, ловкости.  В качестве средств используются:  К средствам развития силовых способностей относятся: 1. Упражнения с внешним сопротивлением. 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела. 3 Изометрические упражнения.  Методика (структура, отражающая соответствие целей процесса и результата обучения). При проведении занятий атлетической гимнастикой применяются основные методы развития силовых способностей: 1. Метод максимальных усилий. 2. Метод повторных усилий. 3. Метод динамических усилий. 4. Метод изометрических усилий. 5. «Ударный метод». |
| **13. Аэробика. Задачи, разновидности, основы методики.**  Термин аэробика введен американским врачом профилактической медицины Кеннетом Купером и подразумевал использование любых видов двигательной активности аэробного режима работы (бег, плавание, езда на велосипеде и т.п.) В отечественной системе физического воспитания используется термин ритмическая гимнастика – выполнение упражнений аэробного режима работы, под музыку. Различают спортивную и оздоровительную аэробику. Основной задачей спортивной аэробики является: достижение наивысших спортивных результатов. Задачами оздоровительной аэробики являются: укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда, сдерживание процессов инволюции.  Разновидности в зависимости от содержания комплексов: Аэробика – использование в качестве средств комплексы ОРУ; Каратобика (тайбо) – использование в комплексах движений, имитирующих каратэ; Йогоаэробика – использование в комплексах движений, имитирующих хатха-йогу; Аэробокс – использование в комплексах движений, имитирующих боксера. В зависимости от музыкального сопровождения (музыкального акцента) аэробика бывает высокоударой (частый темп) и низкоударной (низкий темп). Кроме того, различают аэробику высокой (ноги отрываются от пола) и низкой интенсивности (ноги не отрываются). Продолжительность комплекса упражнений аэробики 30-40 минут. | **14. Интегральные показатели и механизмы энергообеспечения, обуславливающие спортивные достижения в циклических видах, связанных с проявлением выносливости.** | **15. Гимнастика на производстве. Формы занятий, принципы подбора упражнений в зависимости от профессии.**  Занятия производственной гимнас-тикой решают следующие специфи-ческие задачи. 1. Содействуют включению работников в произво-дств-ую деятельность без лишнего напряжения организма. 2. Обеспе-чивают необходимый отдых в про-цессе труда (за счет переклюю-чения на другой род деятельнос-ти). 3. Улучшают здоровье рабо-тников и их физическое развитие. 4. Содействуют воспитанию кол-лективизма, организованности и улучшению производственной дисциплины. 5. Способствуют вов-лечению в систематические заня-тия различными видами двигатель-ной активности.  Формы проведения. (Физкультурная пауза и вводная гимнастика): а) вводная гимнастика и физкультур-ная пауза организуется и прово-дится групповым методом; б) уп-ражнения выполняются сразу после производственных трудовых движе-ний, не снимая спецодежду; в) руководит занятиями методист, который показывает упр-я и сле-дит за правильност. их выпол-ия.  При составлении комплексов учи-тываются следующие проф. группы: 1.Профессии, в которых преобла-дает нервное напряжение при нез-начительной физической нагрузке и однообразии рабочих движений (монотонный труд сидя). 2. Про-фессии, в которых равномерно сочетаются физическая и умст-венная деятельность при средней физической нагрузке (работа стоя с частой сменой движений и статич. положений при постоянном напряжении внимания и зрении). 3. Профессии, требующие больших физич. напряжений и разнообразия рабочих операций (работа стоя с частой сменой поз и разнообр. Движениями). 4. Профессии умственного труда: а) творчес-кого мышления; б) точного и быс-трого реагирования на раздра-жители, напряжения внимания и анализаторов. | **16. Гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина (классификация видов гимнастики).** Гимнастика – одна из основных дисциплин высших учебных заведений, готовящих специалистов по физической культуре и спорту. Владение данной дисциплиной имеет важное значение для тренера-преподавателя любого вида спорта, поскольку нет ни одного вида, где бы не применялись гимнастические упражнения (в качестве средств ОФП и СФП, а также упражнений, помогающих освоить технику основных движений данного вида спорта – т.е. подводящих). Гимнастика также содействует воспитанию организованности и дисциплине (за счет строевых упражнений – строгий порядок точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений точно по команде).  Виды гимнастики: 1. Общеразвивающие: а)Основная гимнастика (для разных возрастных категорий: для детей дошкольного и младшего школьного возраста; для детей среднего и старшего школьного возраста и т.п.; б) Гигиеническая (индивидуальная и групповая); в) Атлетическая гимнастика; г) Ритмическая гимнастика; д) Аэробика. 2. Спортивные виды: а) Собственно спортивная; б) Спортивная акробатика; в) Художественная гимнастика. 3. Прикладные виды: а) Спортивно-прикладная; б) Военно-прикладная; в) Производственная; г) Профессионально-прикладная; д) Лечебная гимнастика. |
| **17. Факторы, обуславливающие подбор средств в оздоровительной физкультуре (Увязать с 3,4 и 9).**  Для получения наибольшего оздоровительного эффекта и макс-ого повышения работоспособности необходимо соблюдать оптимальные двигательные режимы, разработан-ные с учетом возрастных особе-нностей: 1. Оптимальный объем физической нагрузки по количеству часов в неделю: а) 6-8 лет – 13-14; 9-12 лет – 12-13; 13-14 лет – 11-12; 16-20 лет – 8-9; 24-30 лет – 7-8; 30-60 лет – 5-6; для пожилых лиц – 8-10 часов.  2. Оптимальная физическая нагрузка – при ЧСС от 65% до 85% от макс-ого ЧСС. Минимальная интенсивность нагрузки, при которой происходит повышение функциональных возможностей организма, равна: макс-му ЧСС (220 уд/мин) – возраст (количество лет).  3. Величина тренировочной нагрузки: а) частота тренировочных занятий – 3-5 дней в неделю; б) интенсивность работы – 65-85% от макс-ого ЧСС или 50-80% от МПК; в) длительность занятий – 20-30 минут непрерывной аэробной работы в зависимости от интенсивности; г) вид упражнений – любые упражнения с использованием больших мышечных групп при ритмичной и аэробной работе (бег, плавание, лыжи и т.п.); д) упражнения с сопротивлением – 8-10 упражнений на большие мышечные группы, по меньшей мере, 2 раза в неделю. | **18. Методические подходы к составлению оздоровительных программ занятий физическими упражнениями со взрослым контингентом.**  Проведение занятий с данным контингентом строится в 3 этапа: 1 этап (1-3 месяца). Выявление у занимающихся их возрастно-биологических особенностей, применение корригирующих упражнений на улучшение осанки, улучшение гибкости, восстановление координационных способностей. Продолжительность занятий на данном этапе 40-60 мин, моторная плотность занятий 60-70%. 2 этап (4-6 месяцев). Расширение физических возможностей, обучение двигательным навыкам, развитие двигательных качеств, применение упражнений на развитие физических качеств. Продолжительность занятий на данном этапе 60-75 минут, моторная плотность занятий 70-80%. 3 этап (свыше 6 месяцев). Поддержание достигнутого уровня, обучение более сложным двигательным навыкам. Продолжительность занятий на данном этапе 80-90 минут, моторная плотность занятий 80-85%. | **19. Особенности фронтального и поточного методов организации занятий (на конкретных примерах). Основные методы ведения уроков: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.** Фронтальный способ. Упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, преимуществом которого является большой охват занимающихся, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Поточный способ. Одно и то же упражнение учащиеся выполняют по очереди, один за другим, беспрерывным потоком. Используется при наличии нескольких одинаковых снарядов (2-3 планок, бревен и т.п.) Преимущество: большая возможность наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений. Разновидностью поточного способа является поочередное выполнение нескольких последовательных упражнений (пройти по скамейке, перелезть через бревно, прыгнуть через планку). | **20. Гипокинезия и гиподинамия – болезнь цивилизованного мира. Влияние недостатка двигательной активности на организм человека.** Гинокинезия (Гк) – пониженная двигательная активность. Гинодинамия (Гд) – понижение мышечных усилий, когда движения осуществляются при крайне малых нагрузках на мышечный аппарат. Во всех перечисленных случаях скелетных мышцы недостаточно нагружены, вследствие чего воз-никает дефицит биологической потребности в движениях, что в свою очередь резко снижает функ-циональное состояние и работос-пособность организма.  При недостаточной двигательной активности в организме человека происходят следующие патологи-ческие изменения: 1. Меняется психическая и эмоциональная сфера, ухудш-ся функционирование сенсорных систем. Ухудшение ко-ординации двигательных актов, возникают ошибки в адресации моторных команд, неумение оцени-вать текущее состояние мышц и вносить коррекции в программы действий. 2. В двигательном ап-парате атрофия мышечных волокон – снижение веса и объема мышц, их сократительных свойств. Ухудшается кровоснабжение мышц, энергообмен. Происходит падение мышечной силы, точности, быстро-ты, выносливости. 3. В дыхате-льной системе отмечается умень-шение ЖЕЛ, глубины дыхания, МОД и МВЛ. Резко увеличиваются КЗ и КД при работе, Основной обмен снижается. 4. В ССС отмечаются атрофия сердечной мышцы, ухудша-ется питание миокарда, что ведет к развитию ишемической болезни. Уменьшение систолического и минутного объемов крови. ЧСС повышается как в покое, так и при физических нагрузках. 5. В системе крови отмечается умень-шение оттока венозной крови из скелетных мышц вследствие ослаб-ления «мышечного насоса». Время кругооборота возрастает, а кол-во циркулируемой крови уменьша-ется. 6. В эндокринной системе отмечается снижение функций же-лез внутр. секреции, уменьшается продукция их гормонов. |
| **21. Объяснить технику выполнения перестроений: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно. Подать соответствующие команды.** Перестроение из одной шеренги в две. После предварительного расчета на первый-второй подается команда: «В две шеренги –СТРОЙСЯ!» при этом 2-е номера делают левой ногой шаг назад (раз), правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (два) и, становясь в затылок 1-м номерам, приставляют левую ногу (три). При перестроении из 2-х шеренг в одну вся происходит в обратном порядке. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 дроблением и сведением: Перестроение выполняется в движении. На одной из середин зала подается команда: «Через центр – МАРШ!», на противоположной середине подается команда: «В колонны по 1-му направо и налево в обход – МАРШ!», при этом 1-е номера идут направо, 2-е налево в обход. Обратное перестроение называется разведением или сведением. Команда: «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!», при этом правая колонна идет направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда: «В колонну по 1 через центр –МАРШ!». | **22. Объяснить порядок выполнения перестроений поворотом в движении, размыканий на интервалы и дистанцию приставными шагами. Подать ответствующие команды и распоряжения.** Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 поворотом в движении: При движении колонны на верхней или нижней границе зала подается команда: «В колонну по 2 – МАРШ!». Для обратного перестроения подаются команды: «Напра-ВО!», «В колонну по 1 направо в обход шагом – МАРШ!». Размыкание на интервалы. Команда: «Направо на столько-то шагов разов-КНИСЬ!», при этом все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо и, продвинувшись на указанную дистанцию, поворачиваются лицом к фронту. Для смыкания подается команда: «Налево сом-КНИСЬ!», при этом все действия выполняются в обратном порядке. Размещение приставными шагами: Производится по фронту. Команда: «От середины, на 2 шага приставными шагами разом-КНИСЬ». Для смыкания подается команда: «К середине приставными шагами, сом-КНИСЬ!». | **23. Основы обучения физическим упражнениям (на примере избранного вида спорта).**  Система принципов:  Закономерность – то, что подчинено чему-либо независимо от нашего сознания.  Принципы – первоначально, руководящая идея, исходное положение какого-либо (дидактика).  Специальные принципы обучения:   1. Всестороннее развитие личности. 2. Оздоровительная направленность. 3. 3. Принцип прикладного характера.   Общеобразовательные принципы:   1. Сознательности и активности (уметь отделять главное от второстепенного). 2. Наглядности. 3. Последовательность и систематичность. 4. Доступность. 5. Связь теории с практикой. 6. Прочность 7. Возможности (пол, возраст, т.е. учет индивидуальных особенностей).   Специальные принципы:   1. Непрерывность физической нагрузки. 2. Системное чередование нагрузки и отдыха. 3. Постепенное наращивание (максимальных нагрузок, развивающих тренировочных воздействий, сложности двигательных действий). 4. Цикличность построения занятий. 5. Учет возрастно-силовых качеств занимающихся. 6. Спортивная спецификация. 7. Принцип спортивных достижений. 8. Единство общей и специальной подготовки. | **24. Меры предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.**  **Принципы травм при занятиях гимнастикой:**   1. Несоблюдение правил организации занятий (Проверка перед началом занятий инвентаря и оборудования, вход занимающихся только с разрешения преподавателя, правильно разместить снаряды, проверить качество крепления снарядов и т.п.). 2. Нарушение правил методики тренировки (исключение упражнений, превышающих физические, технические возможности, четко регламентировать нагрузку и т.п.). 3. Отсутствие необходимой работы по воспитанию дисциплины. 4. Недооценка приемов страховки и помощи. Не достаточное обучение приемам страховки. 5. Отсутствие медицинского контроля, самоконтроля и нарушение режимов тренировки. 6. Технического характера. Не рациональное размещение, установки и проверка гимнастического инвентаря (Соблюдение требований безопасности к используемому оборудованию и снарядам, неисправность оборудования, неправильная расстановка снарядов и др.). 7. Непродуманные переходы. 8. Личностного характера. |
| **25. Массовые гимнастические выступления на снарядах, сложные сольные, парные и групповые акробатические, отражение темы смысловыми построениями (в начале и в конце мероприятия).**  Содержание:   1. Должно быть зрелищным, с хорошим музыкальным и художественным оформлением, дикторским текстом, с отличной согласованностью движений. 2. Должно быть спортивным, агитирующим за физическую культуру и спорт, убеждающим зрителя в пользе систематических занятий. 3. Программа составляется с учетом половых и возрастных особенностей участников.   Этапы:   1. Подготовительная организационная работа (цель выступления, состав участников, определения места выступления, материальная база, сроки и место выступления и т.д.). 2. Составление плана-сценария и общего плана подготовки выступления (определение художественного и музыкального оформления, фигур построений, составление графика передвижения участников и т.п.). 3. Составление эскизов художественного оформления (костюмы, реквизиты и т.п.). 4. Составление упражнений (определение фигуры строя, последовательности выполнения упражнений, порядок следования элементов в упражнениях и т.п.). 5. Репетиции. | **26. Конструирование общеразвивающих упражнений (ОРУ). Правила записи, и составления комплексов ОРУ.** При составлении комплексов ОРУ необходимо учиты-вать, место и время проведения, возраст, пол и физич. подготов-ленность занимающихся, объем и содержание упражнений.  При подборе необходимо руковод-ств-ться следующими требованиями:   1. Должны отвечать назначению комплекса. 2. Должны оказывать всестороннее воздействие на занимающихся. 3. Должны быть доступными.   При определении очередности упражнений в комплексе необходимо соблюдать следующие правила:   1. 1-м должно быть упражнение на ощущение правильной осанки. 2. 2-м и 3-м – упражнения, в которых заняты большие группы мышц. 3. Затем упражнения для различных групп мышц. 4. Далее наиболее интенсивные и сложные упражнения для всех частей тела. 5. Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание. После напряженной работы целесообразно выполнить упражнения на расслабление. 6. В конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности и упражнением на ощущение правильной осанки.   Правила записи ОРУ:  При записи отдельного движения:  1.И.п., из которого начинается движение.  2. Название движений – основной термин (наклон, поворот, мах).  3. Направление движения – Дополнительный термин (вправо).  Например:  И.п. – стойка на коленях, руки за голову. 1. Наклон назад, руки вверх-наружу. 2. И.П.  При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, раньше указывается основное движение, а затем – второстепенные.  Например:  И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-2. Сгибая левую, наклон вправо, руки в стороны. 3-4. И.п. | **27. Подготовительные и подводящие упражнения (определение, назначение, технология применения).**  Разучивая движения наряду с основными методами (разучивания упражнения в целом и по частям) используется ряд вспомогательных методических приемов. Как правило, особенно если сложное действие разучивают в целом, широко применяется так называемые «подводящие» упражнения, которые как бы подводят к освоению нового действия путем его целостной имитации, либо частичного воспроизведения и в упрощенной форме.  Метод **подводящих упр**. заключ-ся в целостном выполнении ранее изученных, самостоятельных и структурно сходных с новым упр-й. | 28**. Целостный и расчлененный методы обучения гимнастическим упражнениям.**  В зависимости от сложности техники двигательными действиями, обучение может проводиться с использованием следующих методов:  1. Целостного разучивания заключается в том, что двигательное действие разучивается и отрабатывается при многократном его повторении целиком. Данный метод используется при начальном разучивании сравнительно несложных по технике двигательных действий.  Он имеет варианты:  а) метод целостного многократного выполнения двигательного действия;  б) метод сопряженного воздействия.  2. Обучение действия по частям наиболее эффектно при начальном обучении сложнотехническим действиям.  Основными разновидностями этого метода являются:  а) раздольное разучивание частей действия с последующим их объединением в целое (так, например, разучивают способы плавания);  б) последовательное обучение частям действия с постепе6нным их соединением друг с другом (построение двигательного действия способом «наращивания»);  в) кратковременное вычленение части действия для уточнения;  г) отработка частей действия в форме «подводящих упражнений». |
| **29. Реализация принципа наглядности при обучении гимнастическим упражнениям. Метод показа и его разновидности.**  Принцип наглядности предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа (модели деятельности) техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но и по совокупности ощущений, поступающих с других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц. Основными формами чувственного познания в реализации принципа наглядности являются ощущения, восприятия и представления. Ощущения отражают отдельные свойства физических упражнений (например: быстро, сильно, медленно, слабо и т.д.). Под восприятием принято понимать процесс целостного отражения изучаемого двигательного действия (например:: бег, прыжки, плавание). Представление характеризуется мысленным воспроизведением двигательной деятельности.  Степень и характер применения наглядности различны в зависимости от этапа обучения, возраста, пола, подготовленности и типологических оснобенностей нервной системы занимающихся. Целенаправленное использование комплексных форм наглядности существенно повышает эффективность учебно-воспитательного процесса.  Метод показа относится к методам натуральной (опосредованной) демонстрации и заключается в непосредственном показе самих упражнений (в целом по элементам, замедленно или в обычном темпе и т.д.). | **30. Легкая атлетика, как часть физической культуры и ее место в системе оценки уровня физической подготовленности населения (в общеобразовательных школах, СУЗах, ВУЗах, Вооруженных силах).**  Легкая атлетика имеет основополагающее значение т.к. это естественные виды двигательной активности человека, показатели которых легко измерить и описать.  **ЛА** явл-ся составной частью физ. культуры и обладает всеми присущими ей ф-циями. Объединяет естественные движения человека.  Она представлена:  1. в спорте (46 видов в Олимп. программе).  2. В системе физ. воспитания и контроля уровня физ. подготов-ленности различных слоев населения.  3. в рекреации и организации досуга населения.  4. в реабилитации населения средствами физ. культуры.  В школах, средних учебных заве-дениях и вооруженных силах ЛА представлена 6 видами, в ВУЗах – 4. | **31. Ведущие компоненты профессиограммы специалиста в современных условиях в связи со структурными изменениями рынка труда в сфере физической культуры.**  С приходом рыночных отношений и появлением конкуренции за рабо-чие места, в связи с отсутствием распределения и необходимостью трудоустраиваться самостоятел-ьно, актуальной становится проблема активной жизненной позиции специалистов в сфере физической культуры. При анализе социальных успехов личности выделяют обычно два типа: тип мыслящий и тип действующий. В жизни большего успеха добиваются люди действия, так как целью любого учения является не сумма приобретенных знаний, а способ-ность их применения на практике. Организаторские способности че-ловека могут быть реализованы при соответствующем уровне ком-муникационных качеств. Способность специалиста убедить других в важности и необходимос-ти занятий физ. упр-ми, позво-лит, обеспечить себе рабочее место, и повысить эффективность своей деятельности.  В настоящее время успех в любом виде деятельности определяется тем, как она рекламируется. Физ. культура обладает уникальной возможностью поддерживать и повышать функциональные возмож-ности иммунной системы человека, что в первую очередь определяет самочувствие и уровень здоровья населения. Данное обстоятельство давно осознано в развитых стра-нах, и физ. упр. широко исполь-зуются для поддержания и укреп-ления здоровья широкими слоями населения вне зависимости от их социального пожелания. Лечение стоит достаточно дорого, следо-вательно, людей постепенно надо доводить к осознанию того, что о здоровье, надо думать, и занима-ться им пока еще здоров. | **32. Правила, организация и ТБ при проведении массовых соревнований по прыжкам и метаниям.**  Во время занятий по прыжкам необходимо следить:  а) место приземления было хорошо подготовлено: яма для прыжков в длину должны быть достаточно глубоко вскопана и выровнена, в ней должно быть (не ниже уровня площадки разбега);  б) и прыжках в высоту и с шестом поролоновые маты должны быть плотно и ровно уложены;  в) места разбега и отталкивания должны быть ровными, чистыми и сухими.  На занятиях по метаниям:  а) не проводить встречных метаний (при невозможности располагать группы так, чтобы между ними было достаточно большое расстояние);  б) строго устанавливать очередность метания снарядов;  в) при метаниях диска и молота место для метания должно быть отгорожено предохранительной сеткой, а зона падения снарядов обозначена табличками;  г) запрещается стоять рядом с метающим со стороны бросковой руки; брать снаряды, бросать снаряды, идти за снарядом, заходить за зону ограниченную для метания. |
| **33. Легкая атлетика как естественно-эмпирическая основа теории и методики физического воспитания и спорта (исторический аспект).**  ЛА явилась эмпирической базой теории спортивной тренировки и теории физического воспитания. Это обусловлено историческим фактором, широким распростране-нием в мире, возможностью точно дозировать тренировочную работу и учитывать нагрузку, получаемую спортсменом и объективностью регистрации параметров работы и нагрузки.  На всем протяжении человеч. ис-тории физ.упр-я широко исполь-зовались для подготовки людей к исполнению своих социальных ф-ций. От умения быстро бегать, точно и далеко менять, далеко и высоко прыгать зависела жизнь древнего человека. Создание сильного войска. В XIX в уже использовались пробеги для повышения физ. подготовки солдат и матросов. В 1930 введен комплекс ГТО, способствовал улучшению спорт. работы по ЛА.  Обобщение практического опыта, преимущественно на примерах из ЛА и данных фундаментальных наук, позволило к середине 20-х годов сделать первую попытку формулирования теории физ. культуры (Дюпперон, 1925).  Отмечается высокая эффективность использования естественных физ. упр. с целью укрепления здоровья. | **34. Методика проведения занятий оздоровительным бегом (выбор времени и мест занятий, техника бега, регулирование нагрузки).**  С помощью равномерного бега в различном темпе могут решаться такие задачи как:  1. Укрепление здоровья и профилактика некоторых заболеваний.  2. Сохранение и восстановление двигательных функций, общей работоспособности.  3.Повышение выносливости и формирование двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни, воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.  4.Продление творческого долголетия.  Техника оздоровительного бега в отличие от спортивного характеризуется меньшими усилиями и амплитудой движений, длиной и частотой шагов. Занимающихся оздоровительным бегом разделяют на 3 группы:   1. Люди с ослабленным здоровьем и излишним весом (15-20 кг выше нормы). Рекомендуются занятия бегом в чередовании с ходьбой. 2. Люди практически здоровые, но имеющие недостаточную физическую подготовленность. 3. Здоровые люди молодого и среднего возраста, имеющие хорошую физическую подготовку. | **35. Легкоатлетические упражнения как средства тренировки, релаксации и реабилитации в различных видах спорта.**  Для восстановления функционального состояния. | **36. Организация занимающихся и обеспечение ТБ при обучении технике метаний в условиях зала и открытых площадок.**  Во время занятий по прыжкам необходимо следить:  а) место приземления было хорошо подготовлено: яма для прыжков в длину должно быть достаточно глубоко вскопана и выровнена, в ней должно быть достаточное количество песка (не ниже уровня площадки разбега);  б) в прыжках в высоту и с шестом поролоновые маты должны быть плотно и ровно уложены;  в) места разбега и отталкивания должны быть ровными, чистыми и сухими.  На занятиях по метаниям:  а) не проводить встречных метаний (при невозможности располагать группы так, чтобы между ними было достаточно большое расстояние);  б) строго устанавливать очередность метания снарядов;  в) при метаниях диска и молота место для метания должно быть отгорожено предохранительной сеткой, а зона падения снарядов обозначена табличками;  г) запрещается: стоять рядом с метающими со стороны бросковой руки, брать снаряды, бросать снаряды, идти за снарядом, заходить за зону ограниченную для метания. |
| **37. Классификация видов легкой атлетики и их представительство в программе олимпийских игр.**  Л/атлетика характеризуется большим разнообразием соревновательных упражнений и значительным количеством различных способов и вариантов их выполнения. Для четкой классификации л/атлетических упражнений их объединяют в 5 групп по сущности упр-ий, каждая из которых имеет свои виды и разновидности:  1.Спортивная ходьба.  2.Бег. На короткие дист-ции, на средние, длинные, марафонский, с барьерами, эстафетный.  3.Прыжки. В высоту, в длину, тройной, с шестом.  4.Метания. Толкание ядра, мета-ние копья, диска, молота.  5.Многоборья. Троеборье, семи-борье, десятиборье.  По целевым установкам, где определяющим явл-ся: а) скорость передвижения спортсмена. б) дальность и высота полета спортсмена. в) дальность полета спортивного снаряда.  По качествам, определяющим резу-льтативность упр-ий: а) скорос-тно-силовые виды; б) виды, свя-занные с проявл-м выносливости.  По хар-ру двигательных действий: циклические, ациклические, комплексные.  Л/атлетику называют «Королевой спорта», т.к. ее программа во всех крупнейших соревнованиях (включая и Олимпийские игры) является самой обширной по кол-ву разыгрываемых комплектов наград. | **38. Стратегия многолетий подготовки в видах спорта, связанных с проявлением выносливости.**  На развитие выносливости требуется 5-7 лет. Главное в тренировочном процессе непрерывность и постепенность увеличения нагрузки. Выносливость определяется состоянием кардиореспираторной системой. Циклическая работа в умеренном режиме способствует развитию миокарда, работа в максимальном режиме – сосудов. | **39. Правила, организация и ТБ при проведении массовых соревнований по бегу (включая кроссы).**  При проведении соревнований по бегу необходимо соблюдать следующие меры безопасности:   1. Осмотреть предстоящую трассу бега, убрать все лишни предметы с беговой дорожки и на расстоянии не менее 1,5 метра по краю дорожки. Дорожка должна иметь ровное покрытие (грунт) без ям и впадин. 2. Осмотреть амуницю участков (обувь), проверить их состояние и подготовленность. 3. Проводить бег и только в одном направлении. 4. П ользоваться учебными барьерами. 5. Не привязывать финишную ленточку к стойкам. | **40. Влияние техники бега на профилактику травматизма при использовании его в оздоровительных целях.**  При выполнении беговых движений необходимо переднюю (маховую) ногу ставить на стопу без удара, а быстро и упруго с последующим мягким отталкиванием. Во время бега туловище необходимо удерживать в вертикальном положении (или слегка наклоним вперед). Место постановки стопы должно быть как можно ближе к проекции центра тяжести тела бегуна. Для этого, длина бегового шага, должна быть небольшой. При соблюдении этих требований уменьшается нагрузка на суставы и мышечно-связочный аппарат нижних конечностей и позвоночных столб, исключается возможность падения. |
| **41. Сравнительная характеристика оздоровительного эффекта циклических и ациклических физических упражнений.**  Две позиции обоснования оздоровительной эффективности физических упражнений:   1. Долговременное использование физ. нагрузок с целью повыше-ния уровня функциональных возможностей основных систем жизнеобеспечения организма. 2. Профилактикой воздействия на организм отрицательных факто-ров производственной деят-ти.   Для достижения оздоровительного эффекта необходимо соблюсти следующие условия выполнения упражнения: участие в работе больших мышечных групп; ритми-ческий характер мышечной деят-ти; энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов.  В оздоровительных целях следует использовать циклические упр. аэробного характера. Гимнастика по своей специфике воздействия на кардио-респираторную систему не может заменить упражнений циклического характера, выпол-няемых в зоне умеренной интен-сивности. Силовые и гимнасти-ческие упражнения более пригодны для молодых людей, стремящихся совершенствовать разнообразные двигательные навыки, укрепить опорно-двигательный аппарат и развить подвижность в суставах, становится опасным использование упражнений такого характера, так как они сопряжены с натуживанием в артериальном и венозном давлении крови.  Оздоровительный эффект от физ. упр. достигается лишь при выпо-лнении их с определенной дли-тельностью и интенсивностью. Энерготраты при беге в темпе 130-140 шагов в минуту меньше, чем при ходьбе в таком же темпе. Кровоснабжение ног при такой ходьбе гораздо хуже, чем при беге в аналогичном темпе.  Бег обладает особенностью, име-нуемой явлением биомеханического резонанса. В момент приземления возникает противоудар, который способствует перемещению крови по сосудам вверх. Совершается своеобразный гидродинамический массаж, который укрепляет стенки кровеносных сосудов. | **42. Значение и место легкой атлетики и физической культуре.**  Легкая атлетика имеет основополагающее значение т.к. это естественные виды двигательной активности человека, показатели которых легко измерить и описать.  **ЛА** явл-ся составной частью физ. культуры и обладает всеми присущими ей ф-циями. Объединяет естественные движения человека.  Она представлена:  1. в спорте (46 видов в Олимп. программе).  2. В системе физ. воспитания и контроля уровня физ. подготов-ленности различных слоев населения.  3. в рекреации и организации досуга населения.  4. в реабилитации населения средствами физ. культуры.  В школах, средних учебных заве-дениях и вооруженных силах ЛА представлена 6 видами, в ВУЗах – 4. | **43. Механизмы энергообеспечения пути их совершенствования в скоростно-силовых упражнениях и в упражнениях, связанных с проявлением выносливости (на примерах видов легкой атлетики).**  Удовлетворение энергетических вопросов организма обеспечивают 3 системы:   1. Анаэробная фосфагенная (АТФ, КрФ) она же алактатная; 2. Анаэробная лактатная (гликолитическая); 3. Аэробная (окислительное фосфорилированная).   Факторами, определяющими анаэробные возможности, являются: запас АТФ и КрФ, анаэробный гликолиз, скорость ресинтеза АТФ. Анаэробные процессы являются главным энергетическим резервом при выполнении работы в зоне максимальной мощности.  Аэробная возможность (аэрбоная мощность) человека определяется максимальной для него скоростью потребления О2 (МПК). Чем выше МПК, тем больше абсолютная мощность максимальной аэробной нагрузки. Анаэробные процессы являются главным энергетическим резервом при выполнении работы в зоне умеренной мощности. | **44. Характеристика игрового и соревновательного методов обучения. Особенности их применения в различных видах спорта.**  **Игровой метод** – метод физичес-кого воспитания, обучения и соревнования, основанный на выполнении двигательных действий в процессе игры, которые орга-низуются на основе игрового сю-жета (замысла и правил игры) и определяют цель и характер деятельности.  С его помощью решаются самые различные задачи:  а) развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости;  б) воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности;  в) становление тактического мышления;  г) закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков.  Постоянства игрового метода:   1. Высокий уровень мотивации. 2. Свободный характер деятельности. 3. Комплексный характер воздействия.   **Соревновательный метод** характеризуется выполнением упражнений в условиях, близких к соревновательным. Метод приме-няется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-так-тических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях. |
| **45. Основы методики обучения физическим упражнениям (на примере видов легкой атлетики).**  В процессе обучения двигательным действиям выделяют 3 этапа, которые в дидактических целях рассматриваются относительно самостоятельно;  На 1 этапе (начального разучивания) формируется умение выполнять основу техники двигательного действия.  На 2 этапе (углубленного разучивания) формируется умение выполнять двигательное действие относительно совершенно, в объеме намеченных технических требований.  На 3 этапе (закрепляется и совершенствования) закрепляется умение в навык и формируется способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.  Методы: словесного и наглядного воздействия, метод практического упражнения (разучивание движения в целом и по частям). | **46. Правила техники эстафетного бега, методика обучения.**  Основными видами являются 4х100 и 4х400 м. Участники пробегают определенный этап и передают друг другу эстафетную палочку. Первый этап начинается с низкого старта, последующие – с низкого (с опорой на 1 руку) или с высокого.  Техника:  Техника эстафетного бега не отличается от техники бега на короткие дистанции. Основные требования: плавность и непрерывность движений, согласованная работа рук и ног, быстрое сведение бедер, активная работа стоп. При беге на 400 м длина шагов увеличивается, а сведение бедер осуществляется более свободно. Принимающий начинает бег, когда передающий перескакивает контрольную отметку. Передача эстафеты происходит в определенной зоне, когда бегуны сближаются на расстояние вытянутой руки по команде передающего. В момент передачи скорость бегунов должна быть одинаковой. Передача эстафеты осуществляется 2-мя способами «сверху» или «снизу».  Методика обучения включает в себя 3 основные задачи:   1. Обучение передачи и приему эстафеты «сверху» и «снизу». 2. Обучить старту на этапах эстафетного бега. 3. Обучить технике передачи эстафеты на высокой скорости и эстафетному бегу в целом. | **47. Написание образцов следующих документов: технической заявки, личной карточки участника соревнований.**  **Техническая заявка:**   1. Наименование соревнований. 2. Наименование организации. 3. Ф.И.О. участника, № участника, разряд участников, их возраст, раздел в котором будут выступать (метания, бег и т.п.), допуск врача. 4. Ф.И.О. представителя команды (капитана). 5. Цвета амуниции (майки, трусов). 6. Допуск к соревнованиям. 7. Подписи: врача и тренера.   **Личная карточка (форма №2):**   1. Вид в котором выступает. 2. Пол участника. 3. Ф.И.О. 4. Разряд. 5. Город. Участника, какой команды является. 6. Ф.И.О. тренера. 7. Результат сезона и абсолютный. 8. Результат выступления. 9. Ветер. | 48. Классификация подвижных игр. Методика проведения подвижных игр на школьном уроке.  Подвижные (элементарные) игры – сознательная инициативная деятельность, направленная на достижение условной цели, добро-вольно установленной самими играющими. Двигательные действия устанавливаются правилами игры. Подвижные игры могут быть индии-видуальными и коллективными (групповыми). Всем коллективным подвижным играм присущи: сорев-новательный элемент, взаимопо-мощь и взаимовыручка в интересах достижения установл. цели игры.  В педагогической практике используются 2 основных вида подвижных игр:  1.Свободные (творческие или вольные). У детей дошкольного или младшего школьного возраста бывают чаще всего сюжетными (ролевыми). Они могут быть оди-ночными и групповыми.  2.Организованные с установлен-ными правилами, разнообразны по содержанию и сложности:  а) простые некомандные;  б) более сложные, переходные к командным;  в) командные, некоторые из которых являются полуспортивными («Пионербол»).  Классификация подвижных игр:  1.По степени сложности: от самых простых к более сложным.  2.По возрасту.  3.По видам движений (с элемен-тами ОРУ, с бегом, прыжками, с метанием и т.д.)  4.По физическим качествам: (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости и т.п.)  5.Подготовительные к отдельным видам спорта.  6.В зависимости от взаимоотно-шений играющих: а) игроки не вступают в соприкосновение с соперником (дистантные); б) с ограниченным соприкосновением; в) с непосредственной борьбой с соперником (контактные). |
| **49. Методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на уроках физического воспитания.** | **50. Методика проведения подвижных игр с учащимися среднего и старшего школьного возраста на уроках физического воспитания.** | **51. Психологическая хар-ка игровой деятельности.**  Предъявляются высокие требо-вания к «творческой» функции мозга; большое значение имеют процессы восприятия, и перера-ботки информации в ограниченные интервалы времени, что требует повышенного уровня пропускной способности мозга; требуется высокая возбудимость и лабиль-ность нервных центров, силы и подвижности нервных процессов (холерики, сангвиники); помехо-устойчивости к значительной нервно-эмоциональной напряже-нности; специфических черт умственной работоспособности (развитого оперативного мышле-ния, быстрой мобилизации из памяти тактических комбинаций, большого объема и концентрации внимания.  Наличие комплекса стрессо-генных факторов: повышенная эмоциональность, ограниченность пространства, дефицит времени на обдумывание, принятие решений и выполнение действий, психические нагрузки (не подвести команду и т.п.). Необходимо иметь высокую помехоустойчивость, высокоразви-тое ситуативное мышление. | **52. Спортивная игра гандбол. Характеристика игровой деят-ти, правила игры, классификация тех-нико-тактических действий.**  Существует 2 разновидности игры в ручной мяч (гандбол): 11x11 (играют на футбольных полях) и 7x7 (соревнования проводятся на площадке размером 20x40). Тактический рисунок игры приближается к схеме «защита-контратака-атака-защита». Игроки одной команды, передавая мяч друг другу, стараются забросить его в ворота соперника.  Нарушения правил, за которые назначается штрафной (7-ми метровый) бросок при атаке на ворота:   1. Удар соперника по бросающей руке. 2. Удар или толчок в тело, при котором нарушена координация. 3. Захват игрока сзади и удержание игрока руками. 4. Подножка на броске. 5. Грубое и опасное падение на игрока. 6. Использование площади вратаря для защиты ворот. |
| **53. Особенности организации и проведения соревнований по спортивным играм, системы розыгрыша…**  Наиболее часто встречающи-мися способами проведения сорев-нований являются: круговой, от-борочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания.  Круговой способ. При про-ведении соревнований этим спо-собом все участники соревнований встречаются со всеми против-никами поочередно. Результаты встреч (победы, поражения, ничьи, оцененные в очках) учиты-ваются при определении порядко-вого места, занятого спортсменом (командой). Высшее место присуж-дается команде, набравшей боль-шую сумму очков.  Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют на предварительные группы, в кото-рых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы. Затем команды, занявшие лучшие места в группе, переходят в следующий тур (ступень) сорев-нований. Этих участников вновь разбивают на группы, которые проводят поединки между собой для следующего отбора, вплоть до финальной встречи, в которой и определяют победителя соревн-й.  Смешанный способ. Все коман-ды предварительно участвуют в 1-3 турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем побе-дители предварительных соревно-ваний встречаются между собой по жеребьёвке способом прямого вы-бывания. Количество финалистов, как и количество победителей предварительных соревнований, определяется Положением о соре-внованиях. Финальные поединки проводятся круговым способом.  Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравший поединок, выбывает из дальнейших соревнований. | **54. Психофизиологическая характеристика соревновательной деятельности в спортивных играх.**  Наличие комплекса стрессо-генных факторов: повышенная эмоциональность, ограниченность пространства, дефицит времени на обдумывание, принятие решений и выполнение действий, психические нагрузки (не подвести команду и т.п.). Необходимо иметь высокую помехоустойчивость, высокоразви-тое ситуативное мышление.  Ведущими системами являются:  1.ЦНС. (Предъявляются высокие требования к « творческой» функции мозга; большое значение имеют процессы восприятия, и переработки информации в ограниченные интервалы времени, что требует повышенного уровня пропускной способности мозга; требуется высокая возбудимость и лабильность нервных процессов (холерики, сангвиники); помехоустойчивости к значительной нервно-эмоциональной напряженности; специфических черт умственной работоспособности (развитого оперативного мышления, быстрой мобилизации из памяти тактических комбинаций, большого объема и концентрации внимания).  2.Сенсорные системы. (Центральное (при бросках) и периферическое (ориентировка на поле) зрение, острота и глубина зрения, большие размеры поля зрения; высокая вестибулярная устойчивость; повышенная пропреоцептивная чувствительность двигательной сенсорной системы составов, имеющих основное значение вданном виде).  3.Двигательный аппарат. (Высокая возбудимость и лабильность скелетных мышц, хорошая синхронизация скоростных возможностей различных мышечных групп, развивается хорошая гибкость и выносливость, силовые и скоростно-силовые способности). | **55. Содержание и методика проведения занятий по спортивным играм в школе с детьми младшего школьного возраста.**  В этом возрасте дети не могут сосредотачивать внимание достаточно длительное время, и поэтому необходимо чаще менять задания, шире использовать игровую, соревновательную форму, проводить обучение по преимуществу целостным методом с большой долей показа и подводящих упражнений. | **56. Игра, как средство в физическом воспитании (значение, классификация игр, особенности методики применения).**  Игра – способ разрядки, первооснова физического воспитания. Универсальное средство развития двигательных способностей человека и механизмов, обеспечивающих высокую результативность. Главная роль – интеллектуальная деятельность, представляется в форме двигательного действия.  Игра обеспечивает целостное функционирование сенсорной системы, дыхания, кровообращения, нервно-мышечной системы, ОДА. Т.о. обеспечивается комплексное развитие.  Сама игровая деятельность протекает как взаимодействие. Условия преодолевающего характера. Игровая деятельность предполагает решение воспитательных задач (имеет воспитывающий элемент). Игра имеет разностороннее воздействие.  Посредством игры решаются следующие задачи:   1. Оздоровительные. 2. Воспитательные. 3. Образовательные (научить играть в процессе игры). |
| **57. Методика проведения подвижных игр во внеклассной работе.**  Подвижные игры занимают важное место во внеурочной воспитательно-оздоровительной работе с учащимися особенно младшего и среднего школьного возраста. Они проводятся на переменах, школьных праздниках, «Днях здоровья». К играм, проводимым в неурочное время, учащиеся привлекаются на добровольных началах. Внеклассные занятия подвижными играми должны содействовать общему физическому развитию, закреплению и совершенствованию материала, пройденного на уроках физкультуры.  Игры проводимые на переменах, имеют воспитательное и оздоровительное значение. После длительного статического положения и напряженной работе в классе учащимся необходим активный отдых. Игры вызывают у детей положительные эмоции, стимулируют их двигательную активность. У играющих возбуждаются те нервные центры, которые при занятиях в классе были заторможены. Такое переключение нервных центров позволяет учащимся лучше отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на последующем уроке. Т.к. для организации игры требуется не менее 8-10 мин, то они проводятся на большой перемене. Нельзя проводить игры, сильно возбуждающие или утомляющие учеников. Необходимо подбирать такие игры, в которых можно в любой момент выйти из игры и войти в нее, не нарушая хода игры. | **58. Физиологическая хар-ка иг-ровой соревноват. деятельности.**  Игровая деятельность отно-сится к нестандартным (ситуации-онным) упражнениям. Для этих движений характерны: переменная мощность работы; изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени.  Игровая деятельность характ-ся:  а) ациклической или смешанной (циклическо-ациклической) структурой движений;  б) преобладанием динамической скоростно-силовой;  в) высокой эмоциональностью.  Ведущими системами являются:  1.ЦНС. (Предъявляются высокие требования к «творческой» ф-ции мозга; большое значение имеют процессы восприятия, и перера-ботки информации в ограниченные интервалы времени, что требует повышенного уровня пропускной способности мозга; требуется высокая возбудимость и лабиль-ность нервных процессов (холери-ки, сангвиники); помехоустойчи-вости к значительной нервно-эмоциональной напряженности; специфических черт умственной работоспособности (развитого оперативного мышления, быстрой мобилизации из памяти тактических комбинаций, большого объема и концентрации внимания).  2.Сенсорные системы. (Цент-ральное (при бросках) и перифе-рическое (ориентировка на поле) зрение, острота и глубина зрения, большие размеры поля зрения; высокая вестибулярная устойчи-вость; повышенная проприоцеп-тивная чувствительность двига-тельной сенсорной системы сус-тавов, имеющих основное значение в данном виде).  3.Двигательный аппарат. (Выс-окая возбудимость и лабильность скелетных мышц, хорошая синхро-низация скоростных возможностей различных мышечных групп, разви-вается хорошая гибкость и вынос-ливость, силовые и скоростно-силовые способности). | **59. Игровой метод в физическом воспитании (характеристика, содержание, особенности применения).**  Игровой метод – метод физического воспитания, обучения и совершенствования, основанный на выполнении двигательных действий в процессе игры, которые организуются на основе игрового сюжета (замысла и правил игры) и определяют цель и характер деятельности.  С его помощью решаются самые различные задачи:  а) развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости;  б) воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности;  в) становление тактического мышления;  г) закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.  Достоинства игрового метода:   1. Высокий уровень мотивации. 2. Свободный характер деятельности. 3. Комплексный характер воздействия. | **60. Спортивная игра волейбол. Характеристика игровой деятельности, правила игры.**  Этой игре более 100 лет, она считается одним из самых эмоциональных и доступных игровых видов спорта. Игра способствует гармоничному развитию всех групп мышц, прыгучести, ловкости, координации движений.  Правила игры:  Играют 2 команда по 6 человек. Игроки одной команды направляют мяч через натянутую сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в ее границах или был отбит соперником с нарушением правил игры. Площадка представляет собой прямоугольник 18х9м, разделенные на 2 равные части сеткой. Соревнования состоят из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков. Приемы владения мячом: подача, прием, удар.  Запрещенные действия: подача или игра мячом броском; неправильная расстановка игроков в момент подачи; касание мяча командой более 3-х раз; касание сетки; перенос части тела на сторону противника под сеткой; переход средней линии; перенос рук над сеткой и касание мяча на стороне противника. |
| **61. Игровая реакция (хар-ка, средства, методы).**  Игровая реакция – исполь-зование подвижных и отдельных видов спортивных игр в упро-щенных формах, для активного отдыха людей, получения удо-вольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.  Характеристика: (вид игр).  Средства: (из классификации).  Методы: (дидактические методы обучения). | **62. Игровой метод и его характеристика (на конкретных примерах из индивидуальных видов двигательной деятельности).**  Игровой метод – метод физического воспитания, обучения и совершенствования, основанный на выполнении двигательных действий в процессе игры, которые организуются на основе игрового сюжета (замысла и правил игры) и определяют цель и характер деятельности.  С его помощью решаются самые различные задачи:  а) развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости;  б) воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности;  в) становление тактического мышления;  г) закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.  Достоинства игрового метода:   1. Высокий уровень мотивации. 2. Свободный характер деятельности. 3. Комплексный характер воздействия. | **63. Методика проведения подвижных игр во внешкольной работе.**  Во внешкольной работе значительно легче приучить детей к самостоятельному использованию средств физического воспитания. Такие игры проводятся в детских оздоровительных лагерях, спортивных школах, парках культуры и отдыха и др. При проведении подвижных игр в детских оздоровительных лагерях большое значение имеют игры, проводимые на местности. Кроме того подвижные игры могут быть включены в такие мероприятия как «День Нептуна», «Зарница», «Веселые старты» и т. п. | **64. Спорт. игра Баскетбол. Классификация технических приемов. Особенности технической подготовки спортсменов.**  Играют 2 команды по человек на площадке размером18х9м мячом, вес которого567-650гр. И диамет-ром 74,9-78 см.  Технические приемы включают: стойки, передвижения, остановки, ведение, передачу, ловлю, броски мяча в кольцо. Всего около 80 технических действий, которые входят в перечисленные выше приемы.  *Виды передачи*: 1-ой рукой от плеча; 2-мя от груди; 2-мя сверху; 2-мя снизу; 1-ой от головы; 1-ой снизу и др.  *Правила передачи и приема мяча:* ловить на вытянутые руки; при передачи руку выпрямлять до конца; передавать пальцами, которые после передачи должны смотреть в сторону партнера; передавать на уровень груди партнера.  *Ведение мяча:*1-ой рукой; попеременное 2-мя руками; дриблинг (низкое ведение).  *Правила ведения:* мяч посто-янно должен находиться сбоку-спереди; не бить по мячу, а ис-пользовать движение кисти и пре-дплечия; не смотреть вниз на мяч, а видеть всю площадку и игроков; ноги слегка согнуты, а туловище наклонено вперед.  *Виды бросков:*2-мя от груди; 2-мя сверху; 1-ой от плеча; 1-ой сверху и др.  *Правила броска с места:* мяч удерживать кончиками пальцев; полностью выпрямлять руку с ак-центом на работу кисти и завер-шающем движении толчка пальцами; усилия исходят от мышц ног и кисти. *Правила бросков в прыжке:* выполнять бросок в наивысшей точке прыжка.  *Виды овладения мячом:* вырывание (рывком на себя и толчком на соперника вперед-вниз), выбивание, перехват, накрывание. |
| **65. Методика применения спортивных и подвижных игр в физкультурно-оздоровительной работе (различный возрастной контингент).** | **66. Содержание и методика проведения занятий по спортивным играм в школе с детьми среднего школьного возраста.**  С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии таких физических качеств как быстрота, сила, ловкость; закладываются основы правильной техники и тактики; формируется спортивный характер. Решение данных задач является главным содержанием учебно-тренировочной работы. | **67. Содержание и методика проведения занятий по спортивным играм в школе с детьми старшего школьного возраста.**  С детьми старшего школьного возраста начинается углубленная работа над развитием специальных двигательных качеств, и особенно силы и выносливости. Методическая последовательность физической подготовки в этом возрасте сводиться к плавному переходу от развития быстроты, ловкости, динамической силы к развитию выносливости с последующим максимальным ее совершенствованием. Физическая, техническая и тактическая подготовка в этом возрасте осуществляется при помощи тех же средств, что и у взрослых. При этом огромное значение придается использованию подвижных игр, ОРУ с предметами и специальных упражнений. | **68. Содержание и методика проведения занятий по спортивным играм в средних и высших специальных учебных заведениях.** |
| **69. Методика проведения занятий рекреационным плаванием с лицами среднего и пожилого возраста.**  *Физическая рекреация* – использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.  В качестве средств используются упражнения начального уровня обучения:   1. Общеразвивающие и специальные упражнения в зале и в воде. 2. Подготовительные упражнения по освоению водной среды. 3. Всплывание. 4. Лежание на воде (звездочкой). 5. Скольжение. 6. Учебные прыжки в воду. 7. Игры в воде. 8. Обучение всем видам плавания, включая самобытные способы.   Особенности: применение ускоренных (авторских) методик; групповые методы (3-4 малая; до 10 – средняя; более 15 – большая группа); учет индивидуальных особенностей. | **70. Технология организации занятий оздоровительным плаванием с детьми школьного возраста.**  Основные правила организации:  1.Заниматься плаванием без ограничений могут только дети основной медицинской группы. Дети отнесенные к подготовите-льной группе, нуждаются в неко-тором ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса плавательных движений. Занятия с детьми специальной группы должны проводиться по специально разра-ботанной программе (такие недос-татки физического развития как плоскостопие, нарушение осанки не являются противопоказанием). При значительных отклонениях необ-ходимы занятия специальными упражнениями ЛФК в воде.  2.Заниматься необходимо только в специально отведенных для этого местах. При выборе места для занятий в естественных водоемах необходимо обратить внимание на следующее: вода должна быть чистой; берег пологим; дно плотным, песчаным; дно должно понижаться плавно и не должно иметь ям, и каких-либо предметов. На первых занятиях требуется глубина от 50 до 100 см (по пояс или чуть выше).  3.Перед началом занятий в воде провести занятия на суше:1) Ходьба на месте, ОРУ. 2) Подво-дящие упражнения, имитирующие плавательные движения.  4.Не разрешается: оставлять детей без присмотра (необходимо постоянно наблюдать за ними в процессе занятий); позволять детям слишком громко шуметь и баловаться в воде; проводить занятия сразу после приема пищи (1,5-2 часа после приема); допус-кать переохлаждения детей (t воды 20-21º, а воздуха 23-25º). Продолжительность первых занятий 5-8 мин. Постепенно дети 7-9 лет до 20 мин. Со старшими (при оптимальных погодных условиях) до 45мин.  5.Проводить занятия в откры-тых водоемах необходимо в 1-ю половину дня с 11 до 13 часов, во вторую с 16 до 18.  6.Необходимо добиваться строгого соблюдения дисциплины на воде. Все действия занимающихся только по команде преподавателя (по свистку). Постоянный контроль за соблюдением правил нахождения в воде. | **71. Оздоровительное значение занятий плаванием.**  Во время занятий плаванием вода очищает кожу человека и способствует улучшению кожного дыхания и укреплению кожных пок-ровов. При нахождении в воде происходит ряд физиологических сдвигов учащается дыхание увели-чивается ЧСС изменяется тонус переферических кровеносных сосу-дов, усиливается обмен веществ. Это связано с тем, что при нахо-ждении в воде теплоотдача орга-низма и давление на поверхность тела человека возрастают, так как вода имеет более высокую те-плопров-ть, теплоемкость и пло-тность по сравнению с воздухом.  Во время плавания человек находиться в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, что позволяет осво-бодить позвоночный столб от обы-чных гравитационных нагрузок. Занятия плаванием обеспечивают гармоничное развитие мышечной системы и увеличение силовых качеств, благодаря чередованию занятий в воде с физическими упражнениями, выполн-ми на суше.  Плавание способствует улуч-шению работы всех систем орга-низма и в первую очередь серд-сосудистой и дыхательной.  Облегчению работы сердца в водной среде помогают 3 фактора:  1)Давление воды на всю пов-ть тела. В этом случае вода способствует движению венозной крови к сердцу и облегчает присасывающую функцию диафрагмы.  2)Горизонтальное положение тела. В этом случае отсутствует необходимость преодолевать вес собственного тела и затрачивать на это дополнительные усилия.  3)Динамическая работа боль-ших мышечных групп. В этом слу-чае активно работает «мышечный насос»  Занятие плаванием приводит к развитию и укреплению дыхатель-ной мускулатуры, увеличению дыхательных объемов.  Плавание благотворно влияет на состояние ЦНС: устраняется излишняя возбудимость и раздра-жительность, появляется увере-нность в своих силах и т. п.  Регулярно и грамотно проводимые занятия плаванием закаливают организм, повышают сопротивление к простудным заболеваниям. | **72. Характеристика основных средств при проведении занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста.**  Средства:   1. Общеразвивающие и специальные упражнения в зале и в воде. 2. Подготовительные упражнения по освоению водной среды. 3. Всплывание. 4. Лежание на воде (звездочкой). 5. Скольжение. 6. Учебные прыжки в воду. 7. Игры в воде.   В возрасте от 3 до 7 лет занятия проводятся в рамках физического воспитания по образовательным программам, а также авторским методикам. В зависимости от возраста (3-4; 4-5; 5-6; 6-7) применяются упражнения, по изучению способов плавания разделяя их на упражнения в зале (И. П. Стоя, сидя, лежа, в висе) и на воде (у бортика, с применением игр или без).  Особенности при занятиях с детьми:  1.Требования к бассейнам: глубина 50-70 см, запрещается хлорировать воду, ежедневная смена воды. Инвентарь (мячи, надувные игрушки, круги и т. п.) должен быть ярким привлекательным для ребенка.  2.Обязательно включать для занятия игры, проводимые в воде. Применять облегченные способы плавания (кроль без выноса руки «по собачьи»).  3.Следить за соблюдением дисциплины на воде. Все действия только по команде преподавателя (по свистку). Постоянный контроль за соблюдением правил нахождения в воде, за состоянием детей (контроль ЧСС, состояния здоровья, времени занятий). |
| **73. Методико-технические особенности сочетания традиционных и нетрадиционных средств при занятиях рекреационным плаванием.**  Физическая рекреация – это использование любых видов двигательной активности в целях физической развития, укрепления физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда.  Существуют такие оздоровительно-рекреационные виды плавания как гидро- и аквааэробика – выполнение упражнений аэробного режима работы, которые выполняются под музыку в воде. Существуют также гидрошейпинг и джокинг (бег в воде). При сочетание этих видов с традиционными в занятия включаются:  а) плавательные упражнения (проплывание определенных дистанций) спортивным, прикладным, самобытным и облегченным способом, в зависимости от контингента занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья;  б) ОРУ в воде (сидя на бортике, сидя в воде, стоя по грудь в воде, в положении лежа на воде, упражнения с подвижной опорой, упражнения в плавательных поясах);  в) упражнения профилактической направленности;  г) игровые упражнения (игры в воде).  Дополнительные средства: тестирование, средства восста-новления, рекомендации по пить-евому режиму и режиму питания, музыкальное сопровождение. | **74. Особенности использования игрового метода как основного дидактического приема на этапе освоения с водой начинающих пловцов.**  Одной из наиболее интересных и полезных форм работы по плаванию с различным контингентом являются игры, проводимые в воде. Применяемые при обучении плаванию игры в воде классифицируются по их педагогической направленности: а) для освоения с водой («Салки с мячом»); б) для изучения плавательных движений («Торпеды»); в) для развития физических качеств («Борьба за мяч»).  При подборе и проведении игр необходимо учитывать следующие требования:  1.Игра должна соответствовать уровню интеллектуального и физического развития, возрасту и полу занимающихся.  2.В игре должны принимать участие все занимающиеся.  3.Преподаватель должен строго следить за соблюдением правил игры и вовремя фиксировать все нарушения.  4.Каждая игра должна решать следующие педагогические задачи: освоение с водой, овладение техникой плавания, совершенствование физических качеств.  5.Необходимо наблюдать за эмоциональным и физическим состоянием занимающихся во время игры, не допускать перенапряжения.  6.По окончании игры необходимо подвести итоги деятельности всех играющих: сообщить недостатки и оценить действия каждого игрока. | **75. Этапы и методология пос-троения многолетней подготовки. Основы различия в построении у девушек и юношей (на примере плавания).**  В практике спортивной тренировки различают: перспективное, круглогодичное и текущее планирование.  1.*Перспективное.* Для юных пловцов составляется на срок от2 до 8 лет. Перспективный план составляется на основании резу-льтатов выполнения тренировочных планов за предшествующие годы и подробного анализа всесторонней подготовленности. 2.*Круглогодичное.* Тренировка пловца строится по схеме боль-шого цикла, который делиться на 3 периода: подготовительный (общий и специальные этапы), соревновательный и переходный.  а)Подготовительный период. На общем этапе этого периода за счет средств ОФП решаются зада-чи: укрепление здоровья, повыше-ние общего уровня физического развития, общей работоспособ-ности и развитие способности управлять своими движениями. На специальном этапе объем средств ОФП значительно ниже и задачи, направленные на развитие специ-альных физ. качеств, совершенс-твование техники и достижение спорт. формы, решаются за счет средств специальной подготовки;  б)Соревновательный период. Основная задача этого периода – стабилизация спортивной формы;  в)Переходный период. Основ-ная задача периода – поддержание высокого уровня общей работосп-ти и создание необходимых усло-вий для повышение тренирован-ности в следующем большом цикле.  3.*Текущее* (оперативное). Ос-уществляется на основе годичного плана. Основными документами являются: рабочие планы на месяц (мезоциклы), неделю(микроциклы), планы-конспекты на каждый урок.  *Работоспособность* Ж зависит от перестроек функций организма в различных фазах ОМЦ: в 1, 3 и 5 фазах ухудшается функциона-льное состояние, умственная и физическая работоспособность снижаются, повышается функцио-нальная стоимость выполняемой работы и возникает физиологи-ческий стресс. В эти фазы при проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать особую осторожность. Во 2 и 4 фазах работоспособность повышается. | **76. Оздоровительные формы проведения занятий с использованием передвижения на лыжах (задачи, содержание и методика проведения).** |
| **89. Значение туризма в физической рекреации.**  Туризму принадлежит важная роль в решении одной из важных социальных проблем – продление жизни и трудоспособности человека.  Туристические походы с полным основанием можно рассматривать как одно из средств активного отдыха. Туризм представляет собой эффективное средство снятия нервного напряжения, развития выносливости сердечно-сосудистой системы, функциональных резервов системы внешнего дыхания. Туризму принадлежит огромная роль в организации досуга населения.  Посредством туризма решаются такие важные задачи как сохранение и укрепление здоровья и повышение и сохранение работоспособности на основе воспитание физических качеств.  Кроме того, туристские мероприятия – это один из мощных факторов, способствующих увеличению адаптационных возможностей стареющего организма. Основными задачами использования туризма в старшем возрасте будут являться: а) содействие творческому долголетию, сохранению и восстановлению здоровья; б)сохранению жизненно важных двигательных умений и навыков. | **78. Организация и проведение лыжных прогулок (групповые, самостоятельные).**  Организация и проведение прогулок на лыжах – самая доступная форма массовой работы в лыжном спорте. Прогулку на лыжах можно проводить как в составе группы, так и в одиночку. В любом случае намечается план проведения данного мероприятия.  Перед прогулкой необходимо тщательно проверить и подогнать инвентарь, подобрать теплую (по погоде) и легкую одежду. При длительной прогулке позаботиться о провианте.  Для прогулок рекомендуется выбирать слабо- и среднепересеченную местность. Предварительно намечается цель и содержание прогулки, место сбора группы, маршрут, определяется порядок следования и возвращения.  Маршруты для лыжных прогулок следует прокладывать не далеко от населенных пунктов. Удлинять и усложнять маршрут прогулок следует постепенно, с учетом возраста и уровня подготовленности участников. При определении скорости следования по маршруту, необходимо ориентироваться на менее подготовленного. Через каждые 20-30 мин целесообразно делать остановки в защищенном от ветра месте, для того, чтобы подтянулись отстающие и использовать это время для катания с гор, проведения игр и т. п. Направляющих необходимо менять через каждые 5-8 мин при движении по целине. | **79. Реализация дидактических принципов при формировании двиг. умений и навыков по передвижению на лыжах.**  *Принципы обучения* – основа правильного формирования навыка. Они определяют ход преподавания и учения в соответствии с целями воспитания и образования, зако-номерн-ми усвоения знаний, выра-ботки умений и навыков у зан-ся.  Реализация принципов при обучении передвижению на лыжах заключается в следующем:  1.*Принцип сознательности и активности.* Реализация этого принципа заключается в осознании цели (для чего нужен навык), задач, результата выполнения отдельного упражнения и умении самостоятельно контролировать и оценивать свои двиг-ые действия.  2.*Принцип наглядности.* Реа-лизация этого принципа заключ-ся в сознании у занимающихся «обра-за» изучаемого движения и пред-ставления о нем путем показа.  3.*Принцип систематичности.* Постепенное усложнение заданий, соблюдение определ-ой системы в разучив-ии способов передвиж-я.  4.*Принцип доступности. У*чет реальных возможностей и индии-видуальных особенностей заним-ся, строгом дозировании учебной нагрузки с учетом возраста, пола, физической и технической подготовленности.  5.*Принцип прочности. С*облю-дение следующих правил: не разу-чивать на 1 занятии слишком мно-го способов передвижения и не приступать к изучению нового прежде чем предыдущее не будет освоено достаточно хорошо, обу-чать в облегченных условиях, а совершенствовать в усложненных условиях, на каждом занятии пов-торять ранее пройденный матери-ал.  6.*Принцип воспитывающего обучения.* Неразрывность обучения и воспитания. | **80. Характеристика и описание техники торможения при спуске с гор. Методика обучения.**  Для снижения скорости при спуске на лыжах применяются следующие методы торможения: «плугом», упором, падением, соскальзыванием.  1.»Плугом» применяется как на спусках, так и на выкатах со спусков при достаточно плотном снежном покрове.  *Техника выполнения:* симметрично развести пяточные части лыж, равномерно распределяя массу тела на обе ноги; сведя колени закантовать лыжи на внутренние ребра.  *Методика обучения:* освоение техники торможения на месте; спуск с горы с принятием стойки изучаемого способа торможения; многократное повторение спуска при усложнении условий (скорость, крутизна и длинна склона, состояние снежного покрова и т. п.).  2.Упором применяется при спуске наискось при хорошо укатаном и плотном покрове.  *Техника выполнения:* перенести большую часть массы тела на одну из лыж; пятку другой – отвести в сторону и закантовать лыжу на ребро.  *Методика обучения:* аналогична «плугу».  3.Падением применяется при необходимой экстренной остановке.  *Техника выполнения:* быстро и мягко согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах с одновременным отклонением туловища всторону-назад; повернуть лыжи в сторону падения и поставить их поперек склона. |
| **81. Урок – основная форма организации и проведения занятий по лыжной подготовке.**  1.**Подготовительная часть.** *Общая задача:* организовать заним-ся, подготовить их организм к пред-стоящей работе. Частные задачи:  а)организовать группу для зан-й;  б)сообщить задачи урока;  в)направить внимание учащихся на изучение техники владения лыжами;  г)подготовить серд-сосуд, дыха-тельную системы, нервно-мышечный аппарат к предстоящей работе.  Указания к проведению: а)подготовка инвентаря; б)построение и рапорт дежурного;  в)выполнение ОРУ.  2.**Основная.** *Общие задачи:* изучать и соверш-ть основы техники, раз-вивать физ. и волевые качества.  Частные задачи:  а)изучать или совершенствовать технику передвижения на лыжах в период овладения ею или станов-ления технического мастерства;  б)закреплять технику передвиже-ния, и учить правильно исполь-зовать ее в различных условиях внешней среды и соревнований;  в)повышать уровень физической подготовленности;  Содержание:  а)выполнение упражнений общего и специального характера;  б)освоение способов передвижения (ходы, переходы, спуски, подъемы, торможения, повороты, прыжки);  Указания к проведению. В начале основной части:  а)повторение материала предыду-щего урока;  б)овладение навыками и соверш-е;  в)чередование упражнений в круге с упражнениями на склонах.  Указания к проведению. Во второй половине основной части:  а)овладение техникой;  б)выполнение упр. на повышение работосп-ти и волевых качеств;  в)контроль нагрузки техники и тактики.  3.**Заключительная.** *Основная задача:* организованно завершить урок. Частные задачи:  а)постепенно снизить нагрузку;  б)дать упр. способств-е восста-новлению организма занимающихся;  в)подвести итоги урока.  Содержание: а)медленное передв-е на лыжах; б)дыхательные упр. и упражнения на расслабление;  в)упражнения на гибкость, прави-льную осанку; г)построение, разбор урока, задание на дом.  Указание к проведению:  а)организовать медленное продви-жение на лыжах к базе; б) на базе отвлекающие упр-я без лыж. | **82. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях и соре-внованиях по лыжной подготовке.**  Основными причинами травм являются: недостатки в матери-ально-техническом обеспечении, низкая физ. и технич. подготовка лыжника, неблагоприятные метеоро-логические условия;  Профилактика: проверить исп-равность и подгонку инвентаря; соответствие смазки лыж; качества обуви и одежды погодным условиям.  В зависимости от вида сущ-ют следующие особенности к соблюде-нию мер безопасности:  1.Биатлон. Запрещается: трогать чужое оружие: изготавли-ваться к стрельбе и прицелива-ться, находясь вне линии огня, а также там, где могут быть люди; заряжать и перезаряжать оружие на линии огня, повернув его в сто-рону от направления стрельбы; открывать стрельбу без разрешения ответственных лиц, стрелять из неисправного оружия.  2.Прыжки с трамплина. Не до-пускается чрезмерно расслабляться находясь в полете; в случае паде-ния нельзя нах-я в высокой стойке.  3.Горный порт. Основные правила безопасности:  а)контроль скорости и хар-р маневра при прохождении трассы. Необходимо спускаться с такой скоростью, чтобы в случае необ-ходимости была возможность быстро остановиться;  б)выбирать направление дви-жения на спуске, при котором будет обеспечена безопасность лыжников, находящихся ниже.  В)следует избегать остановок на трассе, если в них нет необхо-димости, особенно на участках с ограниченной видимостью.  Причины: неправильная оценка сложности спуска и своих возмо-жностей; пренебрежение разминкой, после охлаждения перед каждым спуском; не использование защит-ного снаряжения и недостаточный уход за креплениями; несоблюдение правил нахождения на трассе. | **83. Начальное обучение технике передвижения на лыжах – «школа лыжника», (задачи, средства, организация занятий).**  В период начального обучения решаются следующие основные задачи:  1.Разъяснение простейших правил обращения с лыжным инвентарем.  2.Обучение основным строевым приемам с лыжами и на лыжах.  3.Создание предпосылок овладения основами техники передвижения на лыжах.  4.Привить «чувство лыжи и снега: научить управлять лыжами, отталкиваться лыжней от снега и переносить массу тела с одной ноги на другую.  5.Выработка умения удерживать равновесие – умения скользить на 2-х лыжах и особенно на 1-й.  Средства:  1.ОРУ.  2.Строевые упражнения.  3.Упражнения на равновесие.  Организация занятий: поточным и фронтальным методом. | **84. Классификация и характеристика видов лыжного спорта.**  1.Биатлон – гонка на лыжах с оружием и стрельба по установкам (5 мишеней, дистанция – 50 м). Соревнования проводятся в 3 возрастных группах:  а)Юноши (16-18).2 рубежа на дистанции 10 км.  б)Юниоры (19-20). 3 рубежа на дистанции 15 км.  в)Мужчины (старше 20). 4 рубежа на дистанции 20 км. Соревнования проводятся также по спринтерской гонке и эстафетной. Там длина дистанции и количество рубежей меньше. За каждый промах участник должен пройти штрафной круг 150 м.  2.Прыжки с трамплина и лыжное двоеборье.  При оценке результатов учитывается и длина и техника (стиль) выполнения прыжка.  Трамплин состоит из горы разгона, горы приземления и площадки остановки. В зав-ти от мощности трамплины делятся на: учебные (до 20м), и спортивные: малые (20-50 м), средние (50-70), большие (до 90), летные (свыше 120 м). По способу сору-жения подразделяются на: естес-твенные, искусственные и комби-нированные. Лыжное двоеборье состоит из прыжков с трамплина и гонки свободным стилем (конько-вым способом).  3.Горнолыжный спорт.  а)*Слалом* – спуск по склону 500 м (450 Ж) по размеченной флажками (в коридоре ворот) трассе. Результат определяется по сумме времени, показанного в 2 попытках;  б)Слалом-гигант – большее количество ворот и перепадав на высоте. Оценка результата та же;  в)Супергигант – спуск по склону 500-600 м (350-500 Ж) по трассе с 2-мя трамплинами;  г)Параллельный слалом – 2 или более участников проходят трассу;  д)Многоборья (двоеборье, троеборье);  е)Фристайл (фигур. катание):   * балет – выступление под музыку в течении 2-2.5 мин на склоне длиной 250 и шириной 35; * акробатика – прыжки с трамплина с выполнением акробатических элементов;   могул – свободный спуск по бугристому склону длиной 250 м с обязательным выполнением 2-х прыжков. |
| **85. Компоненты физ. нагрузки и их дозирование для заним-ся в группах оздоровительной направ-ленности при передв. на лыжах.**  Основными показателями (ком-понентами) физической нагрузки являются: объем и интенсивность.  1*.Объем нагрузки* определяется числом упражнений, выполненных за единицу времени (занятие, неделю, месяц, год). Объем выражается в конкретных едини-цах: в числе пройденных км (циклические упражнения), в часах (ацеклические).  2.*Интенсивность нагрузки* – это объем физических упражнений, выполненных с определенной скоростью (путь, пройденный в единицу времени с определенной мощностью), при определенной плотности занятий. Интенсивность связана с напряжением усилий при выполнении упражнений. Показате-лями интенсивности нагрузки могут служить ЧСС, скорость передвижения (в % от соревно-вательной) и содержание лактата в крови.  В завис-ти от величины показате-лей ЧСС и скорости передвижения интенсивность в процессе обуче-ния передвижениями на лыжах классифиц-ся следующим образом:   1. Низкая – 12—140 уд/мин, 55-70%. 2. Средняя – 140-160 уд/мин,70-85%. 3. Околосоревновательная – 160-175 уд/мин, 85-95%. 4. Соревновательная – 175-190 уд/мин, 95-105%. 5. Макс-я – свыше 190 уд/мин, 105%   При работе в оздоровительных группах следует ограничиваться 3 уровнями интенсивности, объеди-нив околосоревновательную и соревновательную в высокую и исключив максимальную.  Тренировочные нагрузки, нап-равленные на решение задач спо-ртивной тренировки, хар-ся следующими компонентами: а) ха-рактером упр-й; б) интенсивнос-тью работы при их выполнении; в) продолжительностью работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдель-ными упражнениями, кол-вом пов-торений упр (длительн. работы). | **86. Виды и формы туризма.**  *По характеру туристического маршрута:* а) пешеходный; б) лыжный; в) горный; г) водный (плоты, гребные суда); д) велосипедный; е) авто-мототуризм; ж) спелео; з) парусный.  *Виды туризма*, не включенные в спортивную классификацию: а) горнолыжный; б) вводномоторный; в) конный др.  *Формы туризма:*  1.По уровню доступности: а) социальный; б) элитарный.  2.По месту занятий: а) международный; б) внутренний (дальний и ближний).  3.По организационным основам: а) организованный (плановый /путёвочный/ и самодеятельный); б) неорганизованный.  4.По программе: а) традиционный; б) экзотический; в) экологический.  5.По физической нагрузке: а) активный (походы); б) пассивный (транспортный).  6.По сезонности: а) летний; б) зимний; в) межсезонный.  7.По составу участников: а) школьный; б) молодежный; в) семейный и др. | **87. Организация и проведение похода выходного дня.**  Организация и подготовка походов – это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода.  Походы выходного дня (1-но или 2-х дневные) осуществляются в форме: туристических прогулок (массовых мероприятий оздоровительного плана), зачетные и тренировочные при подготовке к многодневному походу.  Основными мероприятиями в походе будут являться:  1.Организация движения и обеспечение безопасности участников.  2.Организация отдыха (привалов и ночлегов) и питания.  3.Выполнения общественно полезной работы.  4.Обеспечение противопожарных и природоохранных мероприятий.  В походе проверяются следующие навыки: ориентирование на местности по карте и компасу; выбор места для разбивки бивака; установка палатки; разжигание костра; приготовление пищи; выбор способа преодоление естественных и искусственных препятствий, оказание 1-й помощи пострадавшим.  Однодневный поход не требует особой подготовки бивачного снаряжения и питания, а небольшие рюкзаки позволяют расширить возможности участников. Завтракают и ужинают участники дома, на маршруте во время привалов обедают по походному: бутерброды, чай в термосе. | **88. Туристические и спорт. карты, усл.обозначения и масштаб.**  Карта – уменьшенное изобра-жение земной поверхности, выпол-ненное в масштабе.  *Туристические схемы и карты* выполняются для районов, по которым пролегают маршруты туристических групп. На этих картах показаны: гостиницы, места отдыха, сеть автомобильных и ж/дорог, крупные населенные пункты, станции техобслуживания, речная сеть и границы лесных массивов. На карте для горного района, кроме того, указаны известные перевалы, обозначены горные хребты и равнинная часть, станции контрольно-спасательной службы. Туристические карты выпускают в масштабе 1:200 000 (означает в 1 см карты – 200 000 см /2 км/), 1:250 000, 1:300 000, 1:400 000 и мельче. Наиболее удобна для разработки маршрута похода обзорная карто-схема 1:500 000 пятикилометровка  Для быстрого поиска объектов на туристические карты наносится сетка вертикальных и горизонта-льных линий, а вдоль границ рам-ки – буквы и цифры позволяющие обозначить каждый квадрат сетки двойным шифром (А-1, Б-4).  Спортивные карты имеют мас-штабы от 1:10 000 до 1:50 000. Любая спортивная карта имеет линии магнитного меридиана с указанием северного направления.  Существует 2 системы услов-ных обозначений: для черно-белых и цветных спортивных карт.  Условные знаки разделены на несколько групп в соответствии с компонентами ландшафта, который они обозначают: 1-рельев; 2-скалы и камни; 3-гидрография и болота; 4-растительность; 5-искуств. сооружения; 6-обозна-чение дистанции и линий меридиана.  Цветовое обозначение:  1.Черный-искуств.сооружения: до-ма, дороги, границы лесных угодий.  2.Коричневый-рельеф.  3.Голубой цвет-водоёмы и линии магнитного меридиана.  4.Желтый-открытые и полуоткрытые участки местности.  5.Зеленый-труднопроходимая растительность (чем гуще заросли тем насыщенней цвет).  6.Белый-легко пробегаемый лес.  7.Красный-старт, финиш, контр. пункты, места, запрещ-е для бега. |