

Программа теоретического экзамена по физкультуре.

Экзамен по физкультуре состоит из двух частей: теоретического экзамена по основам физкультурно-спортивных знаний и экзамена по следующим видам спорта: лёгкой атлетике и ОФП.

Экзамен по основам физкультурно-спортивных знаний проводится в форме собеседования.

Вопросы для собеседования

1. В чём заключается оздоровительная направленность закаливания? Основные закаливающие процедуры (солнцем, воздухом и водой), их влияние на здоровье человека.
2. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и в чём различие?
3. Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.
4. Что понимается под правильной осанкой? С помощью каких упражнений осуществляют её формирование и профилактику нарушения?
5. Для чего проводят физкультминутки и физкультпаузы?
6. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
7. Что такое здоровый образ жизни? Как вы его реализуете?
8. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
9. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (расскажите, как делаете это вы).
10. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
11. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу, антропометрические измерения).
12. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.
13. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.

14. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).
15. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
16. В чём заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
17. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
18. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
19. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни.
20. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается её взаимосвязь с общей культурой общества?

1. В чём заключается оздоровительная направленность закаливания? Основные закаливающие процедуры (солнцем, воздухом и водой), их влияние на здоровье человека.

Под закаливанием понимаются гигиенические процедуры, оказывающие благоприятное воздействие на повышение устойчивости организма к изменениям температурных условий. Среди этих процедур выделяют воздушные и солнечные ванны, закаливание водой.

Воздушные ванны являются наиболее доступным способом закаливания. Их можно принимать в любое время года. Основные требования к ним: недопустимость переохлаждения организма, появления синевы губ и «гусиной кожи»; постепенность перехода от высоких к более низким температурам воздуха; сочетание принятия воздушных ванн с физическими упражнениями или физическим трудом.

Солнечные ванны принимают в солнечные дни. И самое главное здесь — не допустить перегревания организма. При закаливании этим способом необходимо соблюдать правило постепенного увеличения времени пребывания на солнце. Очень важно также, чтобы на голове был легкий головной убор, предохраняющий от солнечного удара. Принимая солнечные ванны, надо учитывать, в какое время года и дня проводится закаливающая процедура. Лучше всего солнечную ванну принимать с утра (до 10-11 ч) или после полудня (после 16 ч), когда активность солнца снижается. В течение года самая высокая

активность солнца приходится на раннюю весну (конец марта — начало апреля) и на первые летние месяцы (июнь — начало июля). Поэтому в этот период особенно важно выполнять все гигиенические требования к закаливанию с помощью солнечных ванн.

Закаливание водой отличается от других его видов наиболее сильным закаливающим эффектом. Водные процедуры подразделяют на четыре основных вида: обтирание, обливание, купание и душ. Обтирание проводят следующим образом. Небольшое жесткое полотенце (можно губку или мягкую рукавицу) смачивают в воде, близкой к комнатной температуре. После этого им обтирают тело: сначала руки и шею, затем туловище и ноги. Увлажнив тело, берут сухое махровое полотенце и начинают им растираться до появления легкого покраснения кожи.

Обливание водой по своей процедуре похоже на обтирание. В небольшой тазик наливают воду определенной температуры и затем выливают ее на плечи. После того, как вода стечет, сухим махровым полотенцем начинают растирать все участки тела: шею, руки, туловище и ноги. В отличие от обтирания при обливании можно регулировать температуру воды. Начинают закаливание обливанием водой температурой, равной температуре тела, и затем постепенно ее снижают.

Закаливание купанием можно проводить как в естественных водоемах, так и в домашних условиях — в ванне. Купание отличается тем, что в меньшей степени можно регулировать температуру воды во время процедуры, но зато можно регулировать время пребывания в воде. Во время купания нельзя допускать переохлаждения организма, особенно на естественных водоемах. Когда организм сильно переохлаждается, возникают судороги мышц ног и рук, в результате пловец может захлебнуться и погибнуть. Если температура воздуха недостаточно высокая, после купания надо обязательно растереться полотенцем.

Закаливание душем позволяет регулировать не только температуру воды, как при обливании, но и время ее воздействия, как при купании. Поэтому закаливание душем является в своем роде универсальной процедурой. Закаливание проводят сериями, где каждая серия задается с новой температурой воды. Например, начинают закаливаться водой комнатной температуры и продолжительностью процедуры в 1 мин. Постепенно от одного дня к другому продолжительность процедуры увеличивают на 30 с. Через 1-2 недели начинают вторую серию. Для этого температуру воды понижают на 1-2°, а продолжительность процедуры вновь составляет 1 мин. В течение 1-2 недель продолжительность процедуры постепенно увеличивают. По истечении этого срока

начинают третью серию и т. д. Основными требованиями к закаливанию душем остаются те же, что и для других процедур: избегать переохлаждения; начинать закаливание с температуры, близкой либо к температуре тела, либо к комнатной; после проведения процедуры растирать тело до легкого покраснения кожи.

2. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и в чём различие?

Основными видами передвижения человека являются ходьба, бег и прыжки. Между этими видами передвижения общее то, что их выполняют при вертикальном положении тела (прямо стоянии) при обязательном отталкивании ногами от опоры. Чтобы человек мог успешно использовать данные передвижения, у него должно быть хорошо развитое чувство равновесия.

Наиболее устойчивый вид передвижения — обычная ходьба. Во время ходьбы человек, поочередно передвигая ноги, все время опирается на землю. Во время бега человек, отталкиваясь от опоры, отрывается от нее и как бы летит по воздуху. Поэтому в беге тело человека менее устойчиво, чем при ходьбе. Чтобы увеличить устойчивость тела при беге, надо бежать с большой скоростью. Наименее устойчивый вид передвижения — прыжки. В них не только имеется фаза полета, но и фаза приземления, во время которой устойчивость тела слишком мала. Чтобы сохранить равновесие после прыжка, необходимо дополнительное напряжение мышц.

В жизни человеку приходится пользоваться различными способами ходьбы, бега и прыжков. Например, ходить боком и спиной вперед, бежать в гору и под гору, прыгать через лужи и канавы. Чтобы с этим успешно справляться, необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями, помогающими развивать равновесие.

3. Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.

Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком более-менее постоянно в течение каждого дня. Режим составляется с таким расчетом, чтобы в течение дня обеспечить оптимальное чередование работы с отдыхом. Например, в режим дня школьника входят: пробуждение от сна, утренняя гигиеническая гимнастика и туалет; завтрак; дорога в школу и обучение в ней;

обед; послеобеденный отдых или оздоровительные прогулки; приготовление домашних занятий; помощь по дому; ужин; подготовка ко сну и сон.

Режим дня нужно соблюдать каждому человеку. Его выполнение позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности, рационально планировать свои дела в течение дня и, что самое главное, обеспечивать ритмичность работы своего организма. Такая ритмичность положительно сказывается на физическом состоянии человека, предупреждает развитие процессов перенапряжения, содействует укреплению здоровья.

4. Что понимается под правильной осанкой? С помощью каких упражнений осуществляют её формирование и профилактику нарушения?

Под осанкой понимается привычная и ненапряженная манера человека держать свое тело в положении стоя, сидя, в движении. При правильной осанке плечи человека слегка отведены, грудь приподнята, спина ровная, голова держится прямо.

Правильная осанка положительно сказывается на здоровье. Человек, у которого с детства сформировалась неправильная осанка, часто страдает болью в спине, ему больно ходить и наклоняться, у него нарушается кровообращение, происходит смещение внутренних органов. Поэтому уже в раннем детстве необходимо заниматься физическими упражнениями, позволяющими сформировать правильную осанку.

Правильная осанка во многом зависит от развития силы и выносливости мышц опорно-двигательного аппарата и, в первую очередь, мышц туловища: спины, брюшного пресса, шеи. Упражнения на осанку, которые объединяют в специальные гимнастические комплексы, могут быть двух видов: на формирование правильного положения тела в пространстве и на развитие силы мышц. Первый вид упражнений включает в себя движения с небольшими и легкими предметами на голове. Их выполняют, стоя у стены, сидя на стуле и сидя на полу, а также во время обычной ходьбы и ходьбы с перешагиванием через лежащие предметы. Главная задача этих упражнений — сохранение такого положения тела, при котором предмет, лежащий на голове, не должен упасть. Второй вид упражнений складывается из движений, направленно развивающих отдельные мышечные группы: спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Эти упражнения можно выполнять с дополнительными отягощениями, например, с гантелями, штангой, эспандером, резиновыми бинтами.

5. Для чего проводят физкультминутки и физкультпаузы?

Физкультминутки и физкультпаузы используют в режиме дня для поддержания работоспособности человека. К таким комплексам физических упражнений обращаются при ощущении первых признаков утомления. Например, их применяют в школе на уроках, особенно в начальных классах. С помощью физкультминуток, которые включают в себя 5-6 упражнений, добиваются повышения активности психических процессов, внимания, памяти и мышления, увеличивают активность систем дыхания, кровообращения и обмена веществ. Физкультпаузы более продолжительны и могут включать не только физические упражнения, но и элементы подвижных и спортивных игр. Основное назначение физкультпауз — активизировать деятельность центральной нервной системы, повысить умственную работоспособность человека. Их рекомендуют проводить, в частности, во время выполнения домашних заданий.

6. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.

Дети наследуют признаки своих родителей, в том числе признаки физического развития и здоровья. Поэтому занятия физическими упражнениями родителей с целью укрепления своего здоровья и повышения функциональных возможностей организма благотворно сказываются на развитии их будущих детей, их здоровье и устойчивости детского организма к неблагоприятным социальным и экологическим факторам внешней среды.

Занятия родителей физическими упражнениями являются и важным агитационным моментом в приобщении детей к физической культуре и спорту, фактором формирования у них потребностей и интересов в регулярных самостоятельных занятиях.

7. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом). Двигательная активность — это естественная потребность человека в движении. Количество движений,

которые совершает человек в течение какого-либо периода времени, составляет объем двигательной активности. Ученые установили: если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия (недостаточная двигательная активность). Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности.

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

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

Большое значение для полноценной жизни человека имеет определенный распорядок, или режим, дня: правильное чередование трудовой деятельности с физическими упражнениями, с играми, при условии регулярного питания и отдыха. Соблюдение рационального режима дня способствует повышению умственной и физической работоспособности. Происходит это потому, что при соблюдении распорядка дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, благодаря чему у человека возрастают способности выполнять различные виды деятельности с наибольшей эффективностью. При составлении суточного режима необходимо учитывать условия жизни человека и его индивидуальные особенности. По этим причинам нецелесообразно устанавливать единый для всех суточный режим. Однако основные составляющие распорядка дня должны быть едиными. Они перечислены вначале. Режим дня для школьников устанавливается с учетом возраста, их индивидуальных особенностей, а также условий, в которых они учатся и живут. Постоянное соблюдение режима дня оказывает большое воспитательное значение.

9. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (расскажите, как делаете это вы).

С древних времен человек использует естественные факторы природы для закаливания, т. е. для повышения стойкости организма к неблагоприятному влиянию внешней окружающей среды. Закаливание предохраняет организм от гриппа, заболеваний верхних дыхательных путей, ангины, воспаления легких и др. Смысл закаливания заключается в том, что под влиянием солнца, воздуха и воды организм привыкает к этим воздействиям. Основными принципами при закаливании являются систематичность, постепенность, меняющаяся интенсивность и разнообразие средств.

Влияние солнечного света на организм многообразно: улучшается обмен веществ, снижается артериальное давление, углубляется дыхание, усиливается потоотделение, увеличивается количество красных кровяных шариков и гемоглобина, повышается поглощение кислорода и выделение углекислоты. При этом появляется чувство бодрости и увеличивается работоспособность. Все это может произойти при одном обязательном условии — правильном пользовании солнечными лучами. Неумелое и неумеренное использование солнечной энергии приносит вред организму, приводит к тяжелым заболеваниям нервной системы, внутренних органов, ожогам кожи. При солнечных ваннах надо строго соблюдать ряд правил. Принимать солнечные ванны спустя 2—2,5 ч после еды. Вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 5—6 мин, затем допустимо прибавлять с каждым днем 3—4 мин, доводя длительность процедуры до 30 мин. Принимая солнечные ванны, нужно лежать определенное время на спине, затем на одном боку, на другом и, наконец, на животе. Находиться с непокрытой головой на солнце категорически запрещается. При первых признаках недомогания, выражающихся в плохом самочувствии, головной боли, тошноте, сердцебиении и др., надо немедленно прекратить пребывание на солнце. Наиболее подходящее время для приема солнечных ванн — 9—12 ч утра в южных районах России и 10—13 ч в средней полосе.

Воздушные процедуры основаны на постепенном привыкании организма к температуре окружающего воздуха, его влажности и движению (ветру). Рекомендуется воздушные ванны принимать в движении, например во время утренней гигиенической гимнастики (при температуре воздуха не ниже 16—18 °С), во время походов или прогулок в лесу, в поле. Эти ванны следует проводить через 1—1,5 ч после еды. При появлении озноба надо быстро согреться с помощью энергичных движений. Принимая ванны, необходимо защищаться от влияния прямых солнечных лучей. Начинать

закаливание воздухом следует летом, затем продолжить осенью и зимой, и так круглый год без перерыва. При слишком обильном потоотделении, вызванном высокой температурой воздуха, надо прекратить воздушные ванны.

Вода — прекрасное средство закаливания, дающее быстрый результат. Во время купания в море, приема душа, при обливании оказывает механическое действие. Вода также обладает способностью растворять в себе минеральные соли и газы. Закаливающее влияние воды начинается с кожи. Через нервный аппарат, заложенный в коже, вода оказывает влияние на всю нервную систему, а через нее - на организм в целом, воздействуя при этом на различные процессы, совершающиеся в клетках и тканях.

Надо избегать наступления озноба, так как он приводит к появлению чувства усталости, общей разбитости, бессоннице, головным болям. Относительно простой формой водного закаливания является обтирание. Губкой или куском грубой материи обтирают сначала руки, затем шею, грудь, живот, спину, ноги. Направление движений при обтирании должно быть от «периферии» (ног, рук) к «центру» (сердцу). После обтирания необходимо сухим полотенцем досуха вытереть кожу до появления чувства теплоты. Первые обтирания проводят слегка тепловатой водой, а затем постепенно понижают температуру воды до холодной. Процедура обтирания должна занимать не более 5—8 мин. Подготовив свой организм обтираниями, можно приступить ко второму виду закаливания — обливаниям. Для этого надо встать в ванну или таз с водой и из кувшина медленно облить сначала спину, а затем грудь. После этого необходимо обтереться сухим полотенцем. После обливания и обтирания рекомендуется провести массаж. При обливании температуру воды следует понижать постепенно. Душ вызывает большее возбуждение, чем обливание, поэтому не рекомендуется принимать его сразу после большой физической нагрузки. Продолжительность душа должна быть 2—3 мин в зависимости от температуры воды. К холодному душу привыкать следует постепенно. Сильное закаливающее действие оказывает купание в озерах, реках, морях. Температура воды должна быть такой, чтобы начинающий мог спокойно ее переносить. Продолжительность первого пребывания в воде — до 5 мин. В дальнейшем время купания постепенно увеличивают до 20 мин. Вначале следует купаться один раз в день, а если позволит врач, 2 раза с интервалом между купаниями не менее 4—5 ч.

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

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

Небольшое утомление. Жалобы на состояние здоровья. Дыхание учащенное, но ровное. Умеренная потливость и небольшое покраснение кожи. На протяжении всего занятия сохраняется правильная координация движений. После занятий хорошее настроение, ощущение бодрости.

Значительное утомление (переутомление I степени). Одышка. Значительное покраснение кожи. Большая потливость. Жалобы на усталость, боль в мышцах и суставах. При выполнении упражнений некоторое нарушение координации. Восстановление дыхания и частоты пульса происходит замедленно.

Резкое переутомление (переутомление II степени). Нарушение координации движений. Жалобы на боль в мышцах, головная боль, иногда тошнота и рвота. Поверхностное дыхание через рот. Резкое покраснение или побледнение кожи. Подавленное состояние.

Чтобы не уставать, необходимы правильная дозировка нагрузок, чередование упражнений, связанных с напряжением и расслаблением, благоприятный эмоциональный фон. Понятие «утомление» тесно связано с понятием «выносливость». Главным условием развития выносливости является работа до утомления. Если человек всегда прекращает занятия физическими упражнениями еще до того, как возникло утомление, то он выносливым не станет. Поэтому небольшое утомление допустимо и необходимо. В случаях переутомления I или II степени надо обратиться к учителю или врачу.

11. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу, или антропометрические измерения).

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием своего организма, контролировать свое самочувствие. Наиболее

простым показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС) или пульс. Пульс можно измерить, приложив пальцы к запястью, виску, шее или ладонь к груди в области сердца. Учащенный пульс в состоянии покоя, нарушение его ритмичности или то, что он долго не восстанавливается после нагрузки, может быть следствием перегрузок. Для определения состояния сердечно - сосудистой системы используют ортостатическую пробу. В положении лежа подсчитывается пульс за 10 секунд и умножается на 6. Затем следует встать и подсчитать пульс в положении стоя. Разница между двумя подсчетами должна быть в пределах 10—14 ударов в минуту. Если разница более 20 ударов в минуту, то реакция организма неудовлетворительная. Надо обратиться к врачу за советом. Для самоконтроля можно использовать функциональную пробу с приседаниями: подсчитать пульс в покое за 10 секунд, затем выполнить 20 приседаний за 30 секунд и вновь подсчитать пульс (считать пульс следует каждые 10 секунд до возвращения его к первоначальному значению).

Нормальным считается увеличение пульса в первые 10 секунд после нагрузки на 5—7 ударов, восстановление его к первоначальному значению за 1,5— 2,5 минуты. Увеличение пульса более чем на 7 ударов, а времени на восстановление более 3 минут служит показателем перетренированности или начала заболевания. В условиях медицинского кабинета можно измерить жизненную емкость легких (ЖЕЛ) — показатель функциональных возможностей дыхания. ЖЕЛ измеряется при помощи спирометра. Для этого надо сделать полный вдох, а затем выдох, обхватив губами мундштук прибора. Делают 2—3 измерения и записывают наибольший показатель. По специальной формуле врач определяет состояние здоровья легких. Отклонение от нормы на 15% указывает на патологию (заболевание) легких. Еще один способ самоконтроля — антропометрические измерения: роста (длины тела), окружности грудной клетки, веса (массы тела) и др.

12. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.

Первые Олимпийские игры состоялись в 776 г. до н. э. и продолжались один день. Участниками были воины, которые соревновались только в беге на одну стадию (около 192 м). С XIV Игр в программу был включен бег на две стади, с XV — бег на выдержку (на выносливость). На XVIII Олимпийских играх состоялись соревнования по пятиборью. Позднее в программу вошли кулачный бой, бег колесниц, бег в вооружении, панкратион и др. С XXXVII Олимпийских игр (624 г. до н. э.) начались выступления детей сначала в беге и борьбе, потом в пятиборье и в кулачном бою. В V в. до н. э. продолжительность Игр увеличилась до пяти дней. Олимпийские игры древности

проводились в городе Олимпия, на берегу реки Алфей. Стадион вмещал 50 тысяч зрителей. Имелись специальные места для жилья и тренировки участников Игр. Участвовать в Играх могли только свободнорожденные греки. Женщин к соревнованиям не допускали. По условиям участники Игр должны были, готовясь к ним, тренироваться 10 месяцев вне Олимпии, а затем 1—2 месяца в Олимпии под наблюдением жрецов храма Зевса Олимпийского, которому и посвящались Игры. На время проведения Игр в Греции объявлялся священный мир, который строго соблюдался греческими городами. Указом императора Феодосия I в 394г. н.э. Олимпийские игры были запрещены. Решение возродить Олимпийские игры и проводить их один раз в 4 года было принято на Международном конгрессе в Париже 23 июня 1894г., на котором присутствовали представители 34 стран. Инициатором возрождения Олимпийских игр выступил французский педагог Пьер де Кубертен. Конгресс создал Международный олимпийский комитет (МОК).

Первые Олимпийские игры нового времени состоялись в 1896г. в Афинах, а с 1924г. стали проводиться и зимние Олимпийские игры. Продолжительность летних Игр не может превышать 15 дней, а зимних — 10. Русские спортсмены в Играх стартовали впервые в 1908г. (Лондон, IV Олимпийские игры), где Панин-Коломенкин в фигурном катании на коньках завоевал золотую медаль, а Орлов и Петров завоевали по серебряной медали в классической борьбе. В 1912г. наши спортсмены приняли участие в V Олимпийских играх, а затем наступил длительный перерыв. Только в 1952г. смогли стартовать на XV Олимпийских играх (Хельсинки, Финляндия) советские спортсмены. Наши олимпийцы завоевали тогда 71 медаль (22 золотые, 30 серебряных и 19 бронзовых).

Девиз олимпийского движения состоит из трех слов: «Быстрее, выше, сильнее». Он был предложен Кубертенем и в 1913г. утвержден Международным олимпийским комитетом.

Непременный символ всех Олимпийских игр — сплетенный из пяти колец знак, обозначающий пять частей света: Австралия — зеленое кольцо, Азиатский материк — желтое кольцо, Африка — черное кольцо, Америка — красное кольцо, Европа — голубое кольцо.

Ритуал Олимпийских игр предусматривает особый порядок проведения. Олимпийский огонь зажигается на родине Олимпийских игр в Греции от лучей солнца и доставляется к месту проведения. Огонь продолжает гореть в специальной чаше на

протяжении всех дней и ночей, пока идет Олимпиада. Согласно олимпийской традиции, парад участников открывает делегация Греции — страны, подарившей миру Олимпийские игры, а завершает шествие делегация страны — организатора Игр. Спортивную общественность мира в связи с началом Олимпиады приветствует председатель оргкомитета проводящей страны, затем слово предоставляется президенту МОК, который предлагает главе государства объявить Олимпийские игры открытыми. Над стадионом раздаются торжественные звуки фанфар. Восемь спортсменов в сопровождении почетного эскорта вносят развернутый олимпийский флаг. Исполняется олимпийский гимн, флаг поднимается над стадионом. Организаторы прошлой Олимпиады передают официальный олимпийский флаг президенту МОК, а он вручает его главе города, принимающего участников Олимпиады (флаг хранится в этом городе до следующих Игр). После этого появляется на арене спортсмен с пылающим факелом, который передает огненную эстафету другому, и тот зажигает традиционный священный огонь в специальной чаше. Над стадионом звучит «Ода спорту», написанная Пьером де Кубертенем. Один из лучших спортсменов от имени всех участников Игр произносит клятву выступать в честных соревнованиях, уважая правила. Клятву произносит и представитель от судей (олимпийская клятва судей была введена в ритуал олимпиад в 1968 г. по предложению Олимпийского комитета СССР). Затем следуют массовые выступления спортсменов.

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

Для полноценных занятий физическими упражнениями важно правильно выбрать одежду и обувь. Одежда должна быть такой, чтобы ее покрой и размеры не затрудняли кровообращения, дыхания, не стесняли движений. Воротнички, манжеты, пояса, резинки и другие детали одежды не должны быть тугими. Для занятий подвижными и спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой в помещении зимой и для тренировок на свежем воздухе летом при температуре воздуха от +14°C и выше лучше всего надевать трусы, майку или футболку. Такая одежда не вызывает перегревания, так как хорошо пропускает воздух и впитывает с поверхности тела пот и испарения. В таких случаях, учитывая индивидуальные особенности, можно пользоваться также тонким тренировочным костюмом из хлопчатобумажной ткани. В холодную погоду одежда для занятий физическими упражнениями должна иметь три слоя: нижнее белье из хлопчатобумажной (льняной) ткани, фланелевая рубашка, сверху спортивный трикотажный костюм (шерстяной свитер и брюки). На голову надевают шерстяную шапку, на руки — варежки. Для защиты от сильного ветра поверх всего можно надеть

легкую куртку из плащевой ткани. Обувь должна полностью соответствовать всем особенностям строения стопы и быть удобной в движении. Неудобная, тесная обувь с грубыми швами и складками ухудшает кровообращение и согревание стопы. Она вызывает садины, мозоли и потертости. Зимой спортивную обувь надо надевать на шерстяной носок, под которым хорошо иметь еще и тонкий из хлопчатобумажной ткани. Слишком свободная обувь тоже неудобна: она натирает кожу. Одежда и обувь нуждаются в постоянном, повседневном уходе. Белье, прилегающее к телу, необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь очищают, просушивают и смазывают кремом. Хранить спортивную одежду и обувь надо в проветриваемом месте.

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

В процессе физического воспитания школьников используются разнообразные формы занятий физической культурой: урок, самостоятельные занятия, соревнования, походы. Организуются они одинаково: подготовительная, основная и заключительная части. Занятие начинается с разминки, чтобы подготовить организм к предстоящей работе. Разминка бывает общей и специальной. Общая разминка постепенно и разнонаправленно действует на организм занимающихся. Обычно это ходьба, бег, различные гимнастические упражнения. Специальная разминка позволяет подготовиться к тем упражнениям, которые предстоит выполнять в основной части занятий. Разминка длится около 10 мин. Во время основной части занимающиеся приобретают новые знания и умения или совершенствуют их до уровня навыков. Цель заключительной части — постепенно снизить нагрузки на организм. Помогают сделать это хорошо знакомые упражнения на расслабление. От соблюдения правил проведения занятий зависит успешность освоения физических упражнений, развитие силы, ловкости, гибкости, выносливости, смелости и других качеств. В тех случаях, когда занятия проводит преподаватель (учитель физической культуры, тренер), они имеют форму урока. Именно эта форма создает наилучшие условия для воспитания, образования и оздоровления занимающихся. Урок проходит в течение строго установленного времени, с постоянным составом занимающихся, по твердому расписанию. Во всех учебных заведениях уроки проводятся по утвержденным государственным программам. Урок по методам организации бывает фронтальным, групповым и индивидуальным. При фронтальном методе одно и то же задание выполняют все занимающиеся одновременно. При групповом каждая группа выполняет свое отдельное задание. При индивидуальном методе каждый обучающийся выполняет самостоятельно свое задание. С целью уплотнения урока иногда

применяют так называемую круговую тренировку, во время которой занимающиеся, непрерывно перемещаясь по кругу, выполняют серии заданий по группам. В последнее время все более широкое распространение получают самостоятельные занятия физкультурой и спортом. Они подразделяются на утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку), тренировку, выполнение домашнего задания по физической культуре и др. Положительный эффект самостоятельных занятий возможен только при квалифицированной помощи преподавателя или других специалистов физического воспитания. Соревнование — серьезное испытание физических и волевых качеств человека, поэтому форма занятий может быть эффективно использована для решения задач физического и нравственного воспитания (развитие физических и волевых качеств, формирование сознательного поведения и др.). Вместе с тем особенности соревнований заключаются в максимальных физических нагрузках и могут быть рекомендованы только практически здоровым, физически подготовленным людям. Одной из форм занятий могут считаться массовые самостоятельные игры. Они характеризуются широкой самодеятельностью и яркой эмоциональностью. В связи с этим типовая структура занятия в игре выражена слабо, и нет возможности строго регулировать нагрузку. (Ответ дополнить рассказом на личном примере.)

15. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

Основные причины получения травм во время выполнения физических упражнений в большинстве случаев связаны с неправильной организацией занятий. Причинами этого может стать неудовлетворительное состояние места занятия, неисправное оборудование и инвентарь, неблагоприятные погодные условия, неподходящая обувь или одежда, отсутствие страховки и самостраховки, недостаточная тренированность и форсированная (чрезмерная) нагрузка, низкая поведенческая культура занимающихся, отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.

Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию и тренировок в учебном заведении.

Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, спортивным играм, лыжной подготовке и т. д.), с ними учащихся знакомит учитель физической культуры перед началом занятий.

Несколько конкретных примеров.

Если выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями, то в любой момент можно сорваться и упасть. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется приземляться на гимнастические маты мягко на носки ступней, пружинисто приседая. В результате выполнения приземления в положении «стойка смирно» можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Наиболее частой причиной травм во время занятий бегом являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины), не подходящая для этого обувь. Если вы хотите освоить новый маршрут, сначала надо прогуляться по нему шагом, чтобы узнать, какие неожиданности могут встретиться на пути.

Перед началом соревнований необходимо провести разминку, которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке. Во время разминки мышцы приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и с большей скоростью, при этом снижается возможность травмы.

Купаться и плавать можно только в специально отведенных для этого местах. Если вы, обнаружив живописное место с водоемом, решили устроить купание, надо обязательно обследовать выбранный участок. Он должен отвечать следующим требованиям: берег пологий, дно лучше песчаное, а вода чистая. Нельзя купаться в местах, находящихся ниже по течению от мест выхода сточных труб и водопоя скота.

Необходимо строго придерживаться рекомендаций врача о возобновлении занятий физкультурой после перенесенных заболеваний. Так, например, при воспалительном процессе в бронхах, легких под действием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Человек чувствует себя здоровым, а процесс болезни скрыто продолжается, при высокой физической нагрузке (особенно соревновательной) может дать молниеносное обострение с явлением острой сердечно-сосудистой недостаточности.

16. В чём заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?

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

содействует накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке обеспечивают длительное сохранение физической и умственной работоспособности, создают условия для высокопроизводительного труда.

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

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

Систематические и правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на весь внешний облик человека. Люди, с детства занимающиеся различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом. Вопрос о пропорциях тела издавна интересует ученых. Еще в древности считали, что пропорциональным следует считать телосложение, при котором ширина разведенных в стороны рук равняется росту тела. Высота головы должна, по мнению некоторых ученых, укладываться в длину тела взрослого человека восемь раз, ширина плеч — составлять четверть роста, окружность груди — равняться удвоенной окружности талии. Занятия тем или иным видом спорта накладывают свой отпечаток на формы тела. Бегуны на средние и длинные дистанции худощавы, стройны, с нерезко выраженной мускулатурой, с хорошо развитой грудной клеткой. Прыгуны обычно обладают высоким ростом, относительно небольшим весом, тонким строением скелета, значительной окружностью бедер при сравнительно небольшой их длине. Пловцы характеризуются высоким или средним ростом, хорошей подвижностью грудной клетки и высокой жизненной емкостью легких. Они имеют правильно и равномерно развитое тело с мягкими, нерезко выраженными линиями мускулов. Тяжелоатлеты (гиревики), наоборот, часто имеют относительно недлинные ноги, мощное широкое туловище, очень рельефные мышцы спины, плечевого пояса, рук. Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями. Это увеличивает силу мышц и оказывает благотворное влияние на состояние костей и суставов. Мышцы при выполнении физических упражнений выступают в качестве активного раздражителя,

влияющего на питание костей и их рост. Кости начинают приобретать прочность, движения в суставах — большую свободу, плавность. Правильно проводимые занятия могут способствовать росту костей в длину и после 20, и даже после 25 лет, когда окостенение скелета в основном уже завершено. Особенно ценными считаются упражнения, которые включают прыжки и всякого рода подскоки.

Недостаток движений ослабляет не только наши мышцы и кости, но и наш мозг, который погружается в глубокий «сон». Детям с развитой мускулатурой легче учиться. Они меньше устают, быстрее восстанавливаются, сделать успевают больше, чем их сверстники, ведущие малоподвижный образ жизни. Чтобы мышцы украсили торс своим рельефом и были сильными, а связки могли выдерживать большие нагрузки, их надо тренировать. Однако следует учитывать, что увеличение одних мышц при заметном отставании других может привести к искривлению позвоночника. Преобладание силы сгибательной мускулатуры над разгибательной вызывает сутулость. Преимущественное развитие силы мышц груди при отставании развития мышц плечевого пояса и спины уменьшает подвижность грудной клетки. Вот почему в подростковом возрасте задачей номер один должно быть во время любых тренировок предупреждение нарушения осанки и ее исправление.

18. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

В процессе занятий физическими упражнениями используют преимущественно два вида контроля. Первый — контроль за функциональным состоянием организма во время занятий. Основное его назначение — регулирование величины нагрузки во время занятий, оценка реакции организма в ответ на выполняемые упражнения. При таком контроле используют замеры показателей частоты сердечных сокращений, фиксируют внутреннее ощущение, оценивают характер восстановления организма после выполнения упражнений. Второй вид — контроль за эффективностью тренировочных занятий, позволяющий оценивать результативность целостного педагогического процесса. Данный вид контроля включает в себя тестирование показателей физической подготовленности и их последующее сопоставление с показателями, которые были запланированы.

Контроль за физической подготовленностью подразделяют на предварительный, рубежный и итоговый. Основная задача предварительного контроля — проверка начального уровня подготовленности и последующее сравнение полученных результатов

с запланированными. В зависимости от выявляемых различий определяют целевую направленность физической подготовки: на преимущественное развитие либо выносливости, либо быстроты, либо силы, либо гибкости. После этого определяют продолжительность тренировочного процесса (например, шесть месяцев) и количество занятий в недельном цикле.

Отобрав упражнения соответствующей направленности и спланировав их выполнение на месячный цикл, приступают к тренировочному процессу. В конце месячного цикла тренировочных занятий проводят рубежный контроль. По его результативности оценивают эффективность тренировочного процесса, динамику прироста результатов физической подготовленности. На основе этих данных при необходимости вносят изменения в план тренировочных занятий, увеличивают или уменьшают величину нагрузок, изменяют содержание упражнений.

Итоговый контроль осуществляется по истечении запланированного периода физической подготовки. На основании полученных итоговых результатов намечают новые задачи, и соответственно им планируется следующий период подготовки.

19. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни.

Современный человек обладает огромным физическим и духовным потенциалом, который он практически очень мало использует. О наличии этих возможностей в человеке свидетельствуют не только уникальные достижения в спорте, но и многочисленные, подчас фантастические явления, которые способен демонстрировать человек в различных областях и сферах своей жизнедеятельности. Для большинства людей, по мнению ученых, единственной причиной неиспользования в полной мере своих возможностей является отсутствие у них знаний, умений и желаний развивать и тренировать свой организм, совершенствовать задатки, данные человеку природой. Более того, у многих людей потребность в развитии своих физических и духовных сил подменяется стремлением к достижению ложных идеалов, которые подчас и определяют цели и образ их жизни. Эти ложные идеалы основываются на социальных факторах риска, среди которых широко представлены курение, алкоголизм, наркомания. Факторы риска ведут к деградации личности, ускоряют процессы старения, сокращают продолжительность жизни, способствуют возникновению и распространению различных заболеваний.

В детском и юношеском возрасте не всегда легко осознать пагубность вредных привычек и совершаемых аморальных поступков, всю сложность отвыкания от них и от того бескультурного образа жизни, который складывается под влиянием ложных идеалов и суррогата антикультурных ценностей и образцов (псевдоценности панков, хиппи, уголовного мира, наркотической культуры и т. п.).

Противоборствуя внедрению в сознание молодого поколения псевдоценностей антикультуры, современное общество отстаивает и развивает истинные ценности общечеловеческой культуры, в том числе и ценности физической культуры. В данной сфере культуры в качестве общечеловеческой ценности утверждается здоровый образ жизни, т. е. такой способ жизнедеятельности, который направлен на сохранение и улучшение здоровья человека, продление творческого долголетия. Поэтому стремление к идеалу физически всестороннего и гармонично развитого человека, формирование его представлений и потребности в здоровом образе жизни рассматриваются как важные гарантии физического и духовного развития потенциальных возможностей всего современного общества, определяющего дальнейший путь его развития. Овладение данным способом жизнедеятельности посредством регулярных и разносторонних занятий физической культурой позволяет человеку не только активно противостоять вредным привычкам, аморальному и безнравственному образу жизни, но и успешно решать задачи по самовоспитанию и саморазвитию личности, эффективно познавать свои физические и духовные возможности, успешно их реализовывать на благо общества, ради будущих поколений.

20. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается её взаимосвязь с общей культурой общества?

О людях, которые много знают, умело пользуются полученными знаниями на работе, дома, во время отдыха, говорят, что это люди высокой духовной культуры. Но человек должен быть еще и здоровым, сильным, ловким, выносливым. Такой человек может много и долго трудиться, не утомляясь, а устав, быстро восстановить силы. Про него можно сказать, что он обладает высокой физической культурой. Физическая культура — часть общей культуры общества. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. В понятие физической культуры входят общественная и личная гигиена быта и труда, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание. На ранних ступенях истории человек состязался в силе, быстроте, ловкости, выносливости с животными, на которых он охотился. Бег, прыжки, метание в цель способствовали

развитию необходимых физических качеств, помогали совершенствовать навыки, нужные для удачной охоты. Так зародилась физическая культура. На каждом историческом этапе она имела свои специфические черты. В первобытном обществе занятиями физическими упражнениями занимались все. Бег, борьба, прыжки, метания, занятия с тяжестями, игры — вот средства физического воспитания того времени. Во времена рабовладения физическая культура в основном существовала для правящего класса. Важной формой физической культуры в то время были различные состязания, например, Олимпийские игры, лучшие традиции которых продолжены в наши дни. Для всех «свободных» людей, т. е. рожденных не в рабстве, обязательной тогда была военно-физическая подготовка. Свои черты физическое воспитание имело в эпоху феодализма. Военно-физическая подготовка феодалов велась в специальных рыцарских школах. Среди крестьян и ремесленников были популярны различные игры, перетягивание каната, кулачные бои. Передовые представители буржуазной интеллигенции Я. А. Коменский, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци выдвигали в свое время проекты реформ системы образования, в которых подчеркивалась мысль о необходимости физического и духовного воспитания с начальных (первых) ступеней образования. В настоящее время физкультурное движение охватывает в той или иной мере всех людей и имеет непосредственную связь с общей культурой общества.

На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер спортсменов, учат их правильному отношению к окружающим.

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

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ЗАЧЁТНЫЕ БАЛЛЫ

для вступительных экзаменов по физической культуре

Легкая атлетика		
Упражнения многоборья	Юноши	Девушки
Бег 100 м (с)	13,6	16,0
Прыжок в длину с разбега (м)	4,60	3,60
Метание малого мяча (м)	50	35
Бег 500м (д), 1000 м (ю) (мин.с.)	3,30	1,45

Гимнастика (юноши)

Перекладина (низкая)

1. Из виса стоя подъём переворотом силой в упор - 3,5
2. Перемах правой, перехват в хват снизу и оборот вперёд в упоре – 4,0
3. Перемах левой с поворотом направо соскок – 2,5

7,0 баллов-зачет

Брусья

1. Из размахивания в упоре на предплечьях подъём махом вперёд в сед ноги врозь - 3,5
2. Кувырок вперёд в сед ноги врозь - 4,0
3. Соединяя ноги мах назад и махом вперёд соскок углом - 2,5

7,0 баллов-зачет

Опорный прыжок

Прыжок через козла в длину (высота 120см) способом «согнув ноги (мостик не ближе 1 метра) – 2 попытки - 10,0

7,0 баллов-зачет

Акробатика

1. Равновесие «ласточка», приставить ногу упор присев - 1,5
2. Два кувырка вперёд в группировке - 2,5
3. Стойка на голове и руках (держат) - 3,0
4. Переход в упор присев и кувырок назад - 2,0
5. Прыжок вверх, прогнувшись в основную стойку - 1,0

7,0 баллов-зачет

ОФП (юноши)

Содержание	Зачет
Подтягивание на перекладине (раз)	10
Из вися на гимнастической стенке вис углом держать (сек.)	5
Из упора лежа прыжком упор присев за 10 секунд (количество раз)	8

Гимнастика (девушки)

Брусья разной высоты

1. Из вися на верхней жерди лицом к нижней размахивание изгибами и вис присев на нижней жерди - 3,0
2. Толчком двумя вис лёжа на нижней жерди - 1,5
3. Поворот налево (направо) – сед на левом (правом) бедре - 1,5
4. Сед углом - 3,0
5. Соскок вперёд - 1,0

7,0 баллов-зачет

Акробатика

1. Равновесие «ласточка» (держать) и выпад вперёд - 1,5
2. Кувырок вперёд в упор присев и перекат на спину - 3,0
3. Мост из положения лёжа и поворот налево (направо) в упор присев – 2,5
4. Кувырок назад и прыжком вверх прогнувшись в основную стойку - 3,0

7,0 баллов-зачет

Опорный прыжок

Прыжок через козла в ширину (высота 110-120 см): в темпе вскок в упор присев, соскок прогнувшись – 2 попытки - 10,0

7,0 баллов-зачет

ОФП (девушки)

Содержание	Зачет
Сгибание рук в упоре лежа	8
Наклон вперед из положения стоя (держать 3 сек.)	Ладони прижаты к полу
Лежа на спине руки за головой- сед (количество раз за 1 минуту)	27