

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (мифы и легенды)

Родиной олимпийских игр является Древняя Греция, а именно Олимпия. Здесь у подножья горы Кронос зажигается олимпийский огонь. Отсюда начинается факельная эстафета.

Одна из легенд гласит, что в ту пору существовал могучий и мрачный бог Кронос. Однажды он увидел сон, что умрёт от руки одного из своих детей. Он поверил в это и стал глотать всех своих новорождённых детей. И когда у него родился очередной сын по имени Зевс, его жена Рея завернула вместо младенца в пелёнку камень, а самого Зевса отдала пастухам. Мальчик вырос и стал могучим Зевсем-громовержцем. В смертельном бою он победил своего отца, из чрева которого вышли его братья и сёстры, которые затем стали богами. В честь этого знаменательного события **Зевс повелел проводить игры**, которые по месту их проведения называли Олимпийскими.

Вторая легенда гласит, что организатором проведения игр был **сын Зевса - Геракл**, совершивший 12 подвигов. В одном из них Греческий царь Авгий приказал Гераклу вычистить свои конюшни, которые не убирались уже целый год. Геракл изменил русла двух протекающих рядом рек, направив их через конюшни, и в срок справился с заданием. Но царь Авгий отказался выполнить своё обещание отдать Гераклу часть своих лошадей. Разгневанный Геракл убил его. И чтобы люди помнили о справедливости и выполняли свои обещания, Геракл приказал устроить состязания и посвятил их Зевсу.

Третья легенда гласит, что организатором игр был **внук Зевса - Пелопс**. Греческий царь Эномай, чтобы не отдавать свою дочь Гипподамию замуж, устраивал состязания на колесницах. Эномай догонял женихов и поражал их копьём. Так погибло 13 женихов. Внук Зевса Пелопс и Гипподамия договорились и испортили колесницу царя, Эномай погиб. В благодарность богам Пелопс учредил игры, где очень ценилась победа в гонках на колеснице.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ

Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры. Победителем тех игр стал Короибос, атлет из города Элиды. **В Играх участвовали только свободнорождённые греки-мужчины.** *Варвары (иноземцы), рабы и женщины такого права не имели.* В период игр прекращались все войны, а нарушителя ждал суровый штраф (54 кг чистого серебра). Руководили играми элладоники (судьи), избравшиеся из числа граждан Элиды за год до начала игр. В храмах перед открытием Игр все участники давали *олимпийскую клятву*. **Победители Игр (олимпионики)** награждались оливковой ветвью или лавровым венком.

Первоначально атлеты на Играх соревновались только в стадиодrome – беге на 1 стадий (192,27 м). Затем в программу соревнований добавили: бег на 2 стадия, долихондром (бег на выдержку), бег в полном вооружении, борьбу,

кулачный бой, гонки на колесницах, панкратион (борьба и кулачный бой), пентатлон (пятиборье: бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба). В отдельные периоды в соревнованиях принимали участие и **дети: прыжки, борьба, метание диска и копья, бег (дистанция в 2 раза короче).**

Кроме спортивных соревнований на Играх поэты читали стихи и гимны, ораторы прославляли Игры в своих речах, проводились конкурсы архитекторов, музыкантов, художников.

Игры проводились и после подчинения греческих земель Риму. Но в 394 году уже нашей эры (IV век) римский император Феодосий I запретил Игры, посчитав их языческими. 15 столетий Игры не проводились.

Наконец пришла эпоха Возрождения, во многих странах мира стал активно развиваться спорт, начались раскопки Олимпии. **Возрождение Игр** произошло в конце XIX века, **благодаря** французскому Пьеру де Кубертену. Они стали называться **современными**. **Первые Игры современности состоялись в 1896 году в Греции.**

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (*символика, ритуалы, традиции*)

Олимпиада - это 4-летний период между Играми, в первый год которого проводятся летние Олимпийские игры. Свод законов, по которому живёт олимпийское движение, называется **Олимпийской хартией** (автор - Пьер де Кубертен). Современная Хартия принята в 1991 году.

Олимпийским символом являются 5 цветных переплетённых колец. Они олицетворяют единство спортсменов 5 континентов: Европа (синее кольцо), Африка (чёрное), Америка (красное), Азия (жёлтое), Австралия (зелёное).

Олимпийский девиз – «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС» («БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»). Эти слова принадлежат французскому священнику, директору колледжа Анри Дидону, который произнёс их на открытии соревнований в колледже.

Олимпийской эмблемой являются всё те же 5 переплетённых колец в сочетании с ещё каким-нибудь элементом. Например, эмблема МОК - олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, выше, сильнее», эмблема Олимпийского комитета России – 5 колец и изображение трёхцветного языка пламени (белый, синий и красный – цвета Государственного флага Российской Федерации).

Олимпийский флаг, придуманный Пьером де Кубертенем, был впервые поднят на играх 1920 года в Антверпене. Он представляет собой белое атласное полотнище 2x3 м с 5 олимпийскими кольцами. При закрытии игр флаг вручается мэру города, в котором пройдут следующие Игры. Хранится флаг в муниципалитете этого города.

Существует также **олимпийский гимн**, исполняемый на Играх и по другим торжественным поводам.

Традиция зажигать **Олимпийский огонь** принадлежит также Пьеру де Кубертену. На факел направляют пучок солнечных лучей, собранных вогнутым зеркалом. Впервые огонь был зажжён на Играх в Амстердаме в **1928** году.

Эстафета Олимпийских факелов впервые состоялась в **1936** году на Играх в Германии.

Существуют также **2 Олимпийские клятвы**, одну из них на открытии игр произносят спортсмены (её предложил Пьер де Кубертен), другую – судьи (её предложил наш олимпийский комитет на Играх 1968 года в Мехико).

На Играх **1968** года в Мехико впервые появился **талисман** олимпиады (ягуар). С тех пор талисманом на Играх становится изображение какого-нибудь популярного в стране проведения игр животного.

Начало церемонии открытия Игр – появление на стадионе главы государства. Затем начинается парад участников, на котором команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Открывает парад команда Греции, завершает команда страны-хозяйки Игр. Затем выступает президент МОК, после чего глава государства объявляет Олимпийские игры открытыми. Звучит Олимпийский гимн, вносится флаг, зажигается огонь. Судьи и участники произносят клятву.

На Играх победителям и призёрам вручают **медали**: серебряные за 2 место, бронзовые за 3 место и серебряные, но покрытые толстым слоем золота, за 1 место. Также им вручаются **нагрудные значки** (золотой, бронзовый и серебряный). Все участники Игр и официальные лица получают **дипломы и памятные медали**. За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает **Олимпийским орденом**.

Согласно Олимпийской хартии **с 1994 года летние Игры проводятся в течение первого года Олимпиады, зимние - в третий год Олимпиады.** *Продолжительность игр не должна превышать 16 дней.* Избрание олимпийской столицы происходит на Сессии МОК. *От одной страны участвовать в каждом номере программы Игр разрешается не более чем трём спортсменам (за исключением отдельных зимних видов спорта).* Олимпийскими играми от начала до конца руководит МОК, но сами соревнования проводятся под руководством и по правилам соответствующей международной федерации спорта, которая назначает судей и членов апелляционного жюри.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ СОВРЕМЕННОСТИ

Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит французскому педагогу Пьеру де Кубертену. **Первые Олимпийские игры современности состоялись в 1896 году в Афинах.** В них приняли участие спортсмены-мужчины из 14 стран, которые соревновались по 9 видам спорта. *Первым олимпийским чемпионом современных Игр стал американец Джеймс Конноли,* победитель в тройном прыжке. Кульминацией Олимпийских игр стал марафонский бег, проведённый в честь греческого воина-героя Филиппидиса. Первым победителем марафона стал грек **Спирос Луис.**

С тех пор Игры проводились каждые 4 года. Участниками игр могли быть **только спортсмены-любители**, то есть непрофессионалы. В 1900 году на II Играх в Париже **впервые** приняли участие **женщины** (в гольфе и теннисе). На Играх IV Олимпиады в Лондоне **1908** году выступали спортсмены уже всех 5 континентов. На них **впервые** приняли участие 8 спортсменов из России. Фигурист **Панин-Коломенкин** становится первым российским олимпийским чемпионом.

В 1916 году Олимпийские игры не состоялись из-за I мировой войны. В 1920 году на Играх в Антверпене был **впервые** поднят **олимпийский флаг**, впервые прозвучали **олимпийская клятва** и девиз: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС», т.е. БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ. В 1932 году в Лос-Анджелесе **впервые** была построена Олимпийская деревня. В 1936 году в Берлине **впервые** проведена **факельная эстафета с зажжением огня**.

Игры 1940 и 1944 года не состоялись из-за II мировой войны. В 1952 году на Играх в Хельсинки **впервые** приняли участие **спортсмены СССР** (после 40-летнего перерыва). Первой советской Олимпийской чемпионкой стала метательница диска **Нина Пономарёва**. В 1956 году Игры проводились в Австралии в ноябре-декабре, так как лето там начинается в декабре. В 1972 году в Мюнхене **абсолютный рекорд по числу золотых медалей (7)** на одних играх установил **американский пловец Марк Спитц**. (*Рекорд по общему количеству завоёванных медалей принадлежит советской гимнастке Ларисе Латыниной (18)*). На этих же Играх палестинские террористы захватили и уничтожили заложников из команды Израиля. На Играх был объявлен траур. В 1976 году на Играх в Монреале огонь, зажжённый в Греции, был преобразован в электрический ток и через спутник передан на другой континент.

В 1980 году Игры состоялись в Москве. Но из-за бойкота, по случаю введения советских войск в Афганистан, в них не приняли участие спортсмены США, ФРГ, Японии и других, зависимых от США стран. В ответ на это политическое руководство СССР бойкотировало Игры 1984 года в Лос-Анджелесе.

В Испании в **1992** году спортсмены 12 стран из бывшего СССР в **последний раз выступали вместе**, Литва, Латвия и Эстония выступали уже отдельными командами. В 1996 году в Атланте Россия уже выступала самостоятельной командой.

Последние летние Олимпийские игры состоялись в 2004 году в Афинах.

Следующие Игры состоятся в 2008 году в Пекине (Китай).

Первые зимние Игры состоялись в 1924 году в Шамони (Франция). Советские спортсмены впервые приняли участие на зимних Олимпийских играх в **1956** году в Кортина д'Ампеццо (Италия). На зимних Играх в Альбервиле в 1992 году спортсмены бывшего СССР выступали объединённой командой СНГ, кроме Литвы, Латвии и Эстонии. А спортсмены ФРГ и ГДР объединились и выступали единой командой Германии. На зимних Играх в Лиллехаммере (Норвегия) в 1994 году Россия впервые выступила самостоятельной командой. *По количеству золотых наград на зимних Играх лидирует норвежский лыжник Бьёрн Дели (8).*

Последние зимние Олимпийские игры состоялись в 2002 году в Солт-Лейк-Сити (Америка), они же были первыми Играми XXI века. Следующие зимние Игры пройдут в 2006 году в Турине (Италия).

ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Идея возрождения Олимпийского движения принадлежит французскому педагогу Пьеру де Кубертену. По его инициативе 23 июня 1894 года на Конгрессе в Париже был создан **Международный олимпийский комитет МОК**. Теперь 23 июня в мире традиционно отмечается Олимпийский день (в России с 1990 года). Одним из 13 членов МОК был избран **А.Д. Бутовский, ставший первым россиянином, членом МОК**. На конгрессе было решено, что в 1894 году в Афинах (Греция) будут проведены **первые Олимпийские игры современности**. **Поэтому первым президентом МОК стал представитель Греции Диметриус Викелас**. Но сразу же по окончании игр Викелас добровольно ушёл в отставку и освободил место Пьеру де Кубертену, который затем в течение 29 лет был бессменным президентом МОК.

Россия явно отставала в олимпийском развитии. **Впервые российские спортсмены (8 человек) приняли участие в IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году**. Российский Олимпийский комитет (РОК) был создан **лишь в 1911 году**. Его председателем был избран руководитель учебных заведений В.И. Срезневский. И уже на V Играх в Стокгольме в 1912 году делегация России была одной из самых больших (228 участников). После этого 40 лет наша страна не участвовала в Играх. В 1916, 1944 и 1948 годах из-за мировых войн игры не проводились. После 1917 года руководители Советской России, а потом и СССР, считали Игры «буржуазным наследием прошлого». Взгляд на Олимпийское движение у нас изменился после победы над фашизмом в 1945 году. **В 1951 году был создан Национальный Олимпийский комитет**. Вскоре его признал МОК. **И в 1952 году в Хельсинки на Играх XV Олимпиады состоялся дебют советских спортсменов**, где наши спортсмены выступили по всей олимпийской программе, кроме хоккея на траве. Они завоевали 22 золотые, 30 серебряных и 19 бронзовых медалей, поделив I место по количеству завоёванных медалей с командой США. Через 4 года в **1956 году в Кортина д'Ампеццо (Италия), дебютировав на зимних Играх**, наша команда была уже первой в неофициальном командном зачёте. После распада СССР **в 1989 году был создан Олимпийский комитет России (ОКР)**, президентом которого с 2001 года является Л.В. Тягачёв. Олимпийский комитет России работает в тесной связи с **Федеральным агентством по ФК и спорту, руководителем которого является Вячеслав Фетисов**. Развитием отдельных видов спорта руководят национальные федерации.

Олимпийским движением строго в соответствии с Олимпийской хартией руководит **Международный олимпийский комитет (МОК)**. *Штаб-квартира его находится в Лозанне (Швейцария)*. Высшим органом МОК является его Сессия, проводится она не реже 1 раза в год. Принятые МОК решения оконча-

тельны. В период между сессиями МОК руководит исполнительный комитет. 8-ым президентом МОК с 2001 года является бельгиец Жак Рогг. Членами МОК являются 3 россиянина: Смирнов, Тарпищев (в прошлом теннисист) и Попов (пловец).

В современном спортивном мире всё увереннее укрепляется массовое движение по принципу «Фэйр плэй» - честная игра. Под покровительством МОК появляются новые виды соревнований: Игры доброй воли (с 1986 года), Всемирные юношеские игры, с участием юных спортсменов 15-17 лет, (впервые проведены в 1998 году в Москве), проект «СпАрт» (Sport-спорт, Art-искусство) В «спартианских» играх все участники объединены в одну команду, победителем становится не только сильный, но и умный, интересный и духовно развитый человек.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гигиеническая гимнастика – это комплекс физических упражнений, необходимый для быстрого перехода человека из состояния сна к активному бодрствованию.

При её проведении необходимо выполнять педагогические, гигиенические и организационные требования.

Педагогические требования:

1. Гимнастика начинается с «пробуждения» мышц: *упражнения на потягивание, потряхивания руками и ногами, поочерёдные напряжения и расслабления мышц.*
2. Упражнения на увеличение глубины и частоты дыхания, улучшение кровообращения: *ходьба с постоянным увеличением частоты шага или бег в спокойном темпе, за которым следуют дыхательные упражнения.*
3. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости в такой последовательности: **1.** для мышц рук и шеи; **2.** для мышц спины; **3.** для мышц живота и туловища; **4.** для мышц ног.
4. Гимнастика заканчивается упражнениями с высокой нагрузкой и последующим выполнением дыхательных упражнений: *прыжки, бег с переходом в ходьбу с замедляющимся темпом и успокоением дыхания.*

Гигиенические требования. Выполнять гимнастику надо в предварительно проветренном помещении или на открытом воздухе, для упражнений на полу использовать коврик, следить за его чистотой. После проведения гимнастики совершить утренний туалет.

Организационные требования. Упражнения должны быть хорошо освоены; комплексы надо постоянно обновлять; соблюдать правильную последовательность выполнения упражнений и дозировку.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Закаливание – это гигиенические процедуры, оказывающие благоприятное влияние на повышение устойчивости организма к изменениям температурных условий. Среди этих процедур выделяют **воздушные и солнечные ванны, закаливание водой.** Основные правила закаливания: *не допускать переохлаждения организма, появления синевы губ и «гусиной кожи», постепенно переходить к более низким температурам воздуха, по окончании любых водных процедур необходимо обязательно растереться до лёгкого покраснения сухим махровым полотенцем.*

Воздушные ванны принимаются в любое время года, их необходимо совмещать с физическим трудом.

Солнечные ванны принимают в солнечные дни, лучше всего с утра (до 10-12 часов) и после полудня (после 18 часов), чтобы не допустить перегрева организма. Время пребывания на солнце необходимо увеличивать постепенно, на голове иметь лёгкий головной убор, предохраняющий от солнечного удара.

К водным процедурам относятся: обтирания, обливания, купание и душ.

Обтирания проводят жёстким полотенцем (губкой или мягкой рукавицей) смоченным в воде близкой к комнатной температуре: сначала руки и шею, затем туловище и ноги.

Обливания проводят, наливая в небольшой тазик воду, затем поливая её на плечи. Температуру воды можно регулировать.

Купание можно проводить как в естественных водоёмах, так и в домашних условиях – в ванне, регулируя время пребывания в воде.

Закаливание с помощью душа является универсальной процедурой. **Закаливание проводят сериями. Начинают с 1 минуты водой комнатной температуры. Постепенно продолжительность увеличивается ежедневно на 30 секунд. Через 1-2 недели начинают 2-ю серию, понижая температуру на 1-2 градуса и увеличивая постепенно продолжительность процедуры. Затем - 3-я серия и т.д.**

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка – привычная ненапряжённая манера человека держать своё тело в положении стоя, сидя, в движении.

При правильной осанке плечи человека слегка отведены, грудь приподнята, спина ровная, держится прямо. Стоя у стены происходит касание затылком, лопатками, ягодицами и пятками. У человека с неправильной осанкой нарушается кровообращение, происходит смещение внутренних органов, ему больно ходить и наклоняться, наблюдаются боли в спине.

Правильная осанка зависит от развития силы и выносливости мышц опорно-двигательного аппарата и в первую очередь мышц туловища: спины, брюшного пресса, шеи.

Упражнения на формирование правильной осанки объединяют в специальные комплексы двух видов:

1. Упражнения на формирование правильного положения тела в пространстве: движения с небольшими и лёгкими предметами на голове (мешочки с песком, книга...). Их выполняют стоя у стены, сидя на стуле или 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.*

2. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц: спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Эти упражнения можно выполнять с дополнительными отягощениями (гантелями, штангой, эспандером, резиновыми бинтами).

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основной формой физического воспитания учащихся в школе является **урок физической культуры** (40 мин.).

В структуре урока ФК выделяют **3 составные части: подготовительную, основную и заключительную.**

Задача **подготовительной** (10-12 мин) части урока – *психологическая и физиологическая подготовка организма к напряжённой физической работе.* В неё входят:

1. Начальная организация занимающихся: построение, сообщение задач урока, строевые упражнения, упражнения на внимание.
2. Различные варианты ходьбы и бега.
3. Общеразвивающие и подготовительные упражнения: на месте, в движении, в парах, без предметов, с предметами (гимнастическими палками, скакалками, мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, с обручами, с мешочками с песком и т.п.).

Задачами **основной** (23-28 мин.) части урока являются:

1. *Разучивание новых двигательных действий.*
2. *Совершенствование ранее усвоенных двигательных умений и навыков.*
3. *Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).*
4. *Воспитание нравственных, волевых и интеллектуальных качеств.*

5. *Формирование специальных знаний.*

Задачей **заключительной** (3-5 мин.) части урока является *восстановление организма после физической нагрузки основной части*. Здесь используют относительно спокойные, малоинтенсивные упражнения в движении и на месте, упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц.

ПРАВИЛА ОСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

I. «От простого к сложному».

Если упражнение очень сложное, его лучше разучивать по частям, то есть упростить.

Например, обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла»:

1. *Напрыгивание на мостик и отталкивание от него.*
2. *То же с опорой руками на «козла».*
3. *Спрыгивание с «козла» и приземление.*
4. *Прыжок в полной координации.*

II. «От известного к неизвестному».

Сначала учатся выполнять двигательное действие в стандартных условиях, используют его для решения одной цели, выполняют, когда нет сбивающих факторов.

Например, обучение технике броска мяча в кольцо:

1. *Стоя на месте.*
2. *В прыжке.*
3. *После ведения мяча.*
4. *С разного расстояния.*
5. *Во время игры.*

III. «От освоенного к неосвоенному».

Новое двигательное действие лучше изучать, если оно основывается на ранее хорошо освоенных движениях.

Например, обучение технике выполнения упражнения на бревне:

1. *Выполнение на полу.*
2. *Выполнение на гимнастической скамейке.*
3. *Выполнение на низком бревне.*
4. *Выполнение на стандартном бревне.*

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК

Двигательный навык (ДН) – это способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате, это **двигательное действие, доведённое до автоматизма.**

I этап обучения ДН – этап ознакомления, т. е. создание представления о ДН: осмысливание задачи, составление проекта решения и попытка выполнить действие (опробование). Ведущие методы обучения на данном этапе – словесные (рассказ), наглядные (показ, демонстрация наглядных пособий...).

II этап обучения ДН – этап начального разучивания ДН: обучение основам техники и ведущему звену. На этом этапе происходит формирование элементарных умений, предупреждение и исправление ошибок. Ведущие методы обучения – разучивание упражнения по частям и в целом.

III этап обучения ДН – этап закрепления элементарных умений. На этом этапе происходит формирование навыка в основном варианте и умения пользоваться им в различных условиях, что ведёт к *автоматизации* навыка. Ведущий метод обучения на данном этапе – разучивание упражнения в целом.

IV этап обучения ДН – этап применения навыка на практике в различных условиях. На этом этапе учащиеся учатся свободно владеть навыком в быту, трудовой и спортивной деятельности. Ведущими методами обучения на этом этапе являются игровой и соревновательный.

Когда несколько навыков формируются одновременно или последовательно, они оказывают друг на друга влияние, т. е. происходит взаимодействие навыков.

Взаимодействие, при котором ранее сформированный навык *облегчает* формирование последующего навыка, называется **положительным переносом**; при котором *затрудняет* – **отрицательным переносом**. **Перекрёстный перенос** – влияние навыка выполнения действия в одну сторону, на формирование аналогичного навыка, но в другую сторону. *В современной практике отдаётся предпочтение одновременному обучению действиям в обе стороны.*

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Фронтальный метод

Характеризуется выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения (в колоннах, в шеренгах, в кругу).

Групповой метод

Характеризуется одновременным выполнением несколькими группами разных заданий. Разделение на группы осуществляется с учётом пола, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Индивидуальный метод

Характеризуется тем, что занимающиеся выполняют индивидуальные задания самостоятельно. Задания даются в зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья, пола и возраста учащихся.

Круговой метод

Характеризуется последовательным выполнением занимающимися серии упражнений на специально подготовленных местах («станциях»). «Станции» располагаются по периметру зала или площадки (обычно 4-10 «станций»). Весь круг учащиеся проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определённым интервалом отдыха между «станциями». Упражнения на станциях должны предусматривать комплексное развитие всех физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости) и повышение функциональных возможностей организма.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК

Двигательный навык (ДН) – это способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате, это **двигательное действие, доведённое до автоматизма.**

I этап обучения ДН – этап ознакомления, т. е. создание представления о ДН: осмысливание задачи, составление проекта решения и попытка выполнить действие (опробование). Ведущие методы обучения на данном этапе – словесные (рассказ), наглядные (показ, демонстрация наглядных пособий...).

II этап обучения ДН – этап начального разучивания ДН: обучение основам техники и ведущему звену. На этом этапе происходит формирование элементарных умений, предупреждение и исправление ошибок. Ведущие методы обучения – разучивание упражнения по частям и в целом.

III этап обучения ДН – этап закрепления элементарных умений. На этом этапе происходит формирование навыка в основном варианте и умения пользоваться им в различных условиях, что ведёт к **автоматизации** навыка. Ведущий метод обучения на данном этапе – разучивание упражнения в целом.

IV этап обучения ДН – этап применения навыка на практике в различных условиях. На этом этапе учащиеся учатся свободно владеть навыком в быту, трудовой и спортивной деятельности. Ведущими методами обучения на этом этапе являются игровой и соревновательный.

Когда несколько навыков формируются одновременно или последовательно, они оказывают друг на друга влияние, т.е. происходит взаимодействие навыков.

Взаимодействие, при котором ранее сформированный навык *облегчает* формирование последующего навыка, называется **положительным переносом**; при котором *затрудняет* – **отрицательным переносом**. **Перекрёстный перенос** – влияние навыка выполнения действия в одну сторону, на формирование аналогичного навыка, но в другую сторону. *В современной практике отдаётся предпочтение одновременному обучению действиям в обе стороны.*

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Физическая нагрузка – это определённая мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Различают дозу нагрузки, её объём и интенсивность.

Доза нагрузки – это определённая её величина, измеряемая объёмом и интенсивностью.

Объём нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятие, километражем преодолённого расстояния (дистанции) и др.

Интенсивность нагрузки характеризуется темпом и скоростью движения, ускорения, величиной частоты сердечных сокращений (ЧСС) и др.

Принципы дозирования нагрузки:

1. Нагрузка должна быть адекватной, т.е. соответствовать индивидуальным возможностям организма.
2. Нагрузку нужно повышать постепенно.
3. Нагрузку необходимо давать систематично.
4. Нагрузку нужно чередовать с отдыхом.

Контролировать состояние организма и определить степень утомления после нагрузки можно по внешним и внутренним признакам.

К внешним признакам утомления относятся: *обильное потоотделение, чрезмерное покраснение кожи, посинение кожи вокруг губ, нарушение координации движений, появление одышки.*

К внутренним признакам утомления относятся: *боли в мышцах, тошнота, головокружение.*

Наиболее объективным показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС). В оздоровительных целях при физической нагрузке пульс должен быть от 130 до 140 уд/мин., для режима высокой интенсивности от 150 до 170 уд/мин. Если ЧСС не восстанавливается до первоначального уровня через 90 секунд – это значит, что нагрузка чрезмерная, её надо уменьшить.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ И ОБМОРОЖЕНИЯХ

При ушибах возникает опухание тканей и кровоизлияние. На место ушиба необходимо положить холод, а затем на область кровоизлияния наложить давящую повязку. **При ушибах живота** *запрещается* пострадавшему давать воду и пищу, его надо срочно доставить в лечебное учреждение. **При ушибах груди**, сопровождающихся кровохарканьем, также срочно доставить в больницу.

При разрыве связок возникает резкая, острая боль, припухлость в области сустава. При этом накладывается холод, давящая повязка, при необходимости накладывається транспортная шина на конечность, как при переломах.

При вывихах появляется боль в области травмированного сустава, утрата нормальной подвижности, вынужденное положение конечности или изменение её формы в области сустава. Все вывихи подлежат срочному вправлению только в лечебных учреждениях! Перед транспортировкой пострадавшему накладывається шина или фиксирующая повязка, для снятия боли даётся обезболивающее средство.

При переломах возникает боль при нагрузке в области перелома, отёк тканей. Переломы бывают открытыми (имеется открытая рана) и закрытыми.

При закрытых переломах накладывається шина (можно поверх одежды), при этом фиксируются 2 соседних сустава. **При открытых переломах** на рану сначала накладывається стерильная повязка, затем шина, даётся обезболивающее. Больной немедленно направляется в лечебное учреждение.

При обморожениях ощущается покалывание, жжение, наступает побледнение кожи, синюшность и потеря чувствительности. Пострадавшего необходимо доставить в тёплое помещение, поместить в тёплую ванну, дать горячее питьё. Обмороженный участок тела растереть чистой тёплой рукой. Нельзя растирать повреждённые участки кожи снегом!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯХ

Раны бывают поверхностными и глубокими. В зависимости от причин ранения – резаные, рваные, колотые, а также раны, являющиеся следствием ушиба или укуса. При ранении возникают кровотечения: артериальные, венозные или капиллярные. **При оказании первой помощи, прежде всего, необходимо остановить кровотечение.**

При артериальном кровотечении повреждаются крупные артерии, из раны пульсирующе вытекает кровь ярко-красного цвета.

При венозном кровотечении повреждаются венозные сосуды, из раны медленно вытекает кровь тёмно-красного цвета.

При капиллярном кровотечении повреждаются мелкие поверхностные сосуды, кровь относительно медленно вытекает из раны.

Если рана неглубокая и не повреждены крупные сосуды, рану обрабатывают перекисью водорода и настойкой йода. Затем накладывают ватно-марлевую салфетку и плотно перебинтовывают стерильным бинтом.

Если рана глубокая или повреждены крупные сосуды, используют следующие способы остановки крови:

- ✓ пальцевое прижатие кровеносного сосуда к кости вблизи и выше места ранения;
- ✓ круговое сдавливание конечности путём наложения жгута вблизи и выше места ранения (при этом к жгуту обязательно прикрепить записку со временем его наложения, т.к. его нельзя оставлять в таком состоянии более 1,5 часов);

✓ предельное сгибание конечности в суставах.

После оказания первой помощи пострадавшего необходимо срочно доставить в медицинское учреждение.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тест – это испытание, с помощью которого оценивают определённые свойства и особенности человека. Процесс выполнения тестов называют тестированием.

Результаты оцениваются по специальным таблицам. Тестирование обычно проводится в начале учебного года (*предварительный контроль*), в середине года (*текущий контроль*), в конце учебного года (*итоговый контроль*).

При тестировании необходимо соблюдать **определённые правила**, отличающие тестирование от обычного выполнения физических упражнений:

1. *Тесты проводятся, когда занимающийся находится в хорошей физической форме, его организм не утомлён.*
2. *Тесты выполнять после обязательной лёгкой разминки.*
3. *Физическое упражнение, используемое в качестве теста, должно быть хорошо освоено.*
4. *Способы выполнения тестового задания должны быть строго стандартизированы (например, при отжиманиях обязательно касаться грудью пола, не прогибать туловище, не сгибать ноги...)*

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения, оценивающие развитие физических качеств: отдельно для девочек и мальчиков каждой возрастной группы:

1. **Быстроты:** бег на 30, 60, 100 м (спринт).
2. **Скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места, метание набивного мяча.
3. **Силы:** сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), подтягивание на перекладине.
4. **Выносливости:** бег на длинные дистанции.
5. **Ловкости:** «Челночный бег» 4*9 м, 3*10 м.
6. **Гибкости:** наклон туловища вперёд.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка включает в себя:

1. Физическую подготовку.
2. Техническую подготовку.
3. Тактическую подготовку.
4. Интегральную подготовку.

Физическая подготовка (ФП) – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и способностей, необходимых в жизни и спортивной де-

тельности. Она подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. **ОФП** – это процесс разностороннего развития (воспитания) физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). **СФП** – это процесс развития (воспитания) физических качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта.

Техническая подготовка (ТП) – это процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков, необходимых в избранном виде спорта. Различают общую (ОТП) и специальную (СТП) техническую подготовку. **ОТП** – это процесс освоения двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования техники в избранном виде спорта. **СТП** – это процесс освоения специальных знаний и формирования навыков соревновательной деятельности в избранном виде спорта. *В процессе развития техники необходимо добиваться эффективности, стабильности, вариативности и экономичности техники.*

Тактическая подготовка – это процесс изучения и совершенствования приёмов и способов ведения соревновательной борьбы, а также развития тактического мышления. Необходимо развивать различные формы тактики: индивидуальную, групповую и командную. Совершенствуют тактические действия:

- ✓ в облегчённых условиях;
- ✓ в усложнённых условиях;
- ✓ в условиях максимально приближённых к соревнованиям.

Интегральная подготовка – это процесс объединения всех видов подготовки (физической, технической и тактической) в единую систему ведения индивидуальной или командной спортивной борьбы.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ РАЗВИТИЕ

СИЛА

Сила – это способность человека воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счёт мышечных напряжений.

Для развития силы используют специальные физические упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность по сравнению с другими физическими упражнениями - вызывать значительные напряжения мышц. Эти упражнения в зависимости от способа отягощения подразделяются на **2 основные группы:**

1. *Упражнения, где в качестве отягощения используется вес тела человека или его отдельных частей* (например, подтягивания на перекладине).
2. *Упражнения, в которых в качестве отягощения используются одновременно как вес тела или его частей, так и вес различных снарядов* (например, приседания со штангой).

Основное правило применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления. При этом используют **2 метода:**

1. *Непрерывное выполнение упражнения.*
2. *Повторное выполнение сериями с небольшими интервалами отдыха.*

Для общего физического развития силовые упражнения объединяют в **атлетические комплексы**. Комплексы составляются таким образом, чтобы выполнение включённых в них упражнений последовательно вызывало напряжение различных мышечных групп (например, приседание – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – сгибание туловища из положения лёжа на полу). Кроме комплексов атлетических упражнений, для развития силы используют также разнообразные **прыжки, метания тяжёлых предметов** (например, набивных мячей), **бег в гору** и другие упражнения, вызывающие повышенное напряжение мышц.

БЫСТРОТА

Быстрота - это способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Это качество **характеризуется**:

1. *скоростью двигательной реакции (простой и сложной);*
2. *скоростью одиночного движения;*
3. *частотой движения.*

Для развития **быстроты простой двигательной реакции** используются:

1. *метод повторного выполнения двигательных действий* (ускорения, «челночный бег», старт в беге, плавании...);
2. *действия по звуковому сигналу* в разминке (остановки, выпрыгивания, рывки, повороты, приседания...).

Для **развития быстроты сложной двигательной реакции** (*реакции на движущийся предмет и реакции выбора*) используются **подвижные и спортивные игры**.

Для **развития скорости движения** используются упражнения, выполняемые **с максимальной скоростью**. При их выполнении скорость не должна снижаться и внимание занимающихся должно быть направлено на скорость выполнения, а не на технику. Например, повторный бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. При развитии скорости бега необходимо, чтобы каждое последующее повторение начиналось после того, как организм отдохнёт. Если во время повторного бега скорость начинает снижаться, надо увеличить время отдыха между повторениями.

Для повышения скоростных качеств можно использовать и упражнения на развитие силы, их называют **скоростно-силовыми**. Такие упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению и длительно выполнять физическую нагрузку без снижения её мощности.

Выносливость человека **зависит** от возможностей систем дыхания и кровообращения, энергообеспечения работающих мышц. У выносливого человека хорошо развитые лёгкие, высокая скорость циркуляции крови в организме, достаточное обеспечение мышц кислородом.

Различают выносливость общую и специальную. Специальная выносливость – это выносливость в выбранной специализации (виде спорта).

В физическом воспитании употребляют термины: **силовая, скоростная, прыжковая, статическая, динамическая** и другие виды выносливости.

Для развития общей выносливости используют деятельность циклического характера: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и лыжероллерах и др. **Развивают выносливость 2 методами:**

1. *Методом равномерного непрерывного упражнения.*
2. *Методом переменного непрерывного упражнения.*

Методом **равномерного непрерывного упражнения** работу необходимо начинать с 10-15-минутного равномерного бега, постепенно увеличивая его продолжительность до 30 - 40 мин.

Для более подготовленных учащихся можно использовать метод **переменного непрерывного упражнения**. Его основу составляет бег по пересечённой местности, где равномерный бег сочетается с ускорениями, быстрой ходьбой, бегом в гору, под гору и т.п. Продолжительность от 10 до 30 мин.

Также для развития общей выносливости можно использовать комплекс разнообразных гимнастических упражнений, выполняемых в равномерном темпе непрерывно под музыку (**аэробика**) в течение 10 - 20 мин.

ГИБКОСТЬ

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счёт подвижности в суставах и позвоночнике. **Она зависит** от строения в суставах, степени эластичности мышц, суставно-связочного аппарата, от механизма нервной регуляции мышц.

Различают гибкость активную и пассивную. Пассивная гибкость характеризуется максимальной амплитудой движения, достигнутой приложением как внутренних, так и внешних сил (например, наклон со штангой на плечах). **Активная** гибкость характеризуется максимальной амплитудой движения, достигнутой только за счёт усилий мышц, производящих данное движение (например, резкий мах ногой вперёд или в сторону).

Упражнения на развитие гибкости бывают 3 типов: с отягощениями, где в качестве отягощения может выступать и вес собственного тела (например, выполнение шпагата); без отягощений, выполняемые за счёт сокращения собственных мышц (наклоны, махи, прогибания и т.д.); на чередование расслабления и напряжения мышц.

Гибкость развивают с помощью повторного выполнения чередующихся между собой упражнений. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

- ✓ *перед выполнением упражнений обязательно сделать разминку и хорошо разогреть мышцы;*
- ✓ *амплитуду движений увеличивать постепенно;*
- ✓ *не допускать появления резких болевых ощущений;*
- ✓ *преимущественно развивать подвижность в суставах кисти, плечевых, тазобедренных, голеностопных;*
- ✓ *между сериями упражнений на растягивание выполнять упражнения на расслабление;*
- ✓ *занятия по развитию гибкости должны быть ежедневными.*

В настоящее время широко применяется **стретчинг** – система статических упражнений, способствующих повышению эластичности мышц и развитию гибкости.

ЛОВКОСТЬ

Ловкость – это способность человека осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями.

Ловкость наиболее эффективно развивается **в младшем и среднем школьном возрасте**. На уроке упражнения на развитие ловкости должны выполняться **в подготовительной и в начале основной части урока**, т.к. в условиях утомления ловкость развивается менее эффективно.

Для развития ловкости в основном используется метод повторного упражнения:

1. изучение совершенно новых форм движения (например, необычный прыжок в длину с места: правым (левым) боком, спиной вперёд, из приседа, без взмаха рук...);
2. выполнение освоенных движений, но в различных необычных условиях (прыжок с места на точность, бросание набивного мяча различного веса, метание мяча в цель...);
3. упражнения на совершенствование точности движения в пространстве, во времени и по усилиям (упражнения на широкой и на узкой скамейке, прыжки на одной ноге, на двух, попеременно с одной на другую...);
4. упражнения на совершенствование чувства равновесия в различных условиях опоры;
5. упражнения, в которых необходимо быстро менять направление движения в зависимости от создаваемой ситуации или сигнала;

6. упражнения на высокую координацию движений (жонглирование, прыжки на малых батутах, упражнения с различными предметами, акробатические упражнения...);
7. упражнения, в которых расслабление сменяется быстрым напряжением мышц и наоборот.

*«Хорошее здоровье, ощущение полноты
и неистощимости физических сил
– важнейший источник жизнерадостного мировосприятия,
оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».*
(В.А. Сухомлинский)

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОЙ ВИКТОРИНЫ

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВИКТОРИНЫ

1. Что такое Олимпиада?
2. Когда (начиная с 1994 года) проводятся летние и зимние Олимпийские игры?
3. Опишите олимпийский флаг.
4. Что означает 5 переплетённых колец на олимпийском флаге?
5. Какие слова являются девизом олимпийских игр?
6. Какова была высшая награда победителям Олимпийских игр древности?
7. Когда и где состоялись 1 Олимпийские игры древности?
8. В каком году римский император Феодосий запретил Игры?
9. Где состоялись первые Олимпийские игры современности?
10. Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?
11. Где зажигают Олимпийский огонь?
12. Как зажигают Олимпийский огонь?
13. Делегация какой страны идёт впереди на параде церемонии открытия Игр?
14. Делегация какой страны всегда идет на параде последней?
15. Кто основатель современных Олимпийских игр?
16. В каком году впервые в Олимпийских играх участвовали **русские** спортсмены?
17. В каком году на Олимпийских играх впервые участвовали **советские** спортсмены?
18. В каком виде спорта соревновались первые Олимпийцы?
19. Что служило началом открытия Олимпиады древности?
20. Допускались ли к участию в Олимпийских играх в древней Греции дети?

21. Кто первый из русских спортсменов-участников IV Олимпийских игр завоевал золотую медаль, и в каком виде спорта?
22. Какова продолжительность Олимпийских игр?
23. Кто из знаменитых математиков Древней Греции становился Олимпийским чемпионом?
24. Кто еще из знаменитых людей древности были участниками Олимпийских игр?
25. Что такое «эстафета»? Откуда произошло это слово?
26. Что такое «Гандикап»?
27. Что такое «Трасса»?
28. Что такое «Дистанция»?
29. Что такое «Гимнастика»? Откуда произошло это слово?
30. От какого слова произошло слово «Стадион»?
31. Что кроме спортивных состязаний входило в программу древних Олимпийских игр?
32. Кто не допускался к участию в древних Олимпийских играх?
33. В каком году в Олимпийских играх впервые приняли участие женщины?
34. Кто из спортсменов СССР стал первым Олимпийским чемпионом? Где и когда? В каком виде соревнований?
35. Представитель, какой профессии стал первым победителем в беге на 1 стадий на 1 древних Олимпийских играх?
36. Кто стал первым победителем в марафоне на I современных Олимпийских играх?
37. Сколько лет было Олимпийской чемпионке Мэрджори Гестринг (США) по прыжкам в воду с трамплина (1936г)?
38. Что обычно является талисманом олимпиады?
39. Где хранится Олимпийский флаг в период между Играми.
40. Кто является Президентом Международного олимпийского комитета (МОК)?
41. Кто является Президентом Олимпийского комитета России (ОКР)?
42. Кто даёт клятву на церемонии открытия Игр?
43. Кто был первым президентом МОК?
44. Когда и почему олимпийские игры современности не проводились?

ОТВЕТЫ К ВИКТОРИНЕ

1. Четырёхлетний период между играми.
2. Летние игры проводятся в первый год, зимние - в третий год Олимпиады.
3. Белое полотнище с 5 переплетенными кольцами разных цветов.
4. Единство спортсменов 5 континентов: Америки (красное кольцо), Африки (черное), Европы (голубое), Азии (жёлтое), Австралии (зелёное).
5. «Быстрее, выше, сильнее».

6. Оливковая ветвь, срезанная специальным золотым ножом и лавровый венок.
7. В 776 году до нашей эры, у горы Олимп в Греции.
8. В 394 году нашей эры.
9. В 1896 году.
10. В Греции, в Афинах.
11. В Афинах перед развалинами храма Зевса.
12. Девушки, одетые в античные костюмы направляют собранные линзой солнечные лучи на факел и передают его бегуну первого этапа.
13. Делегация Греции (Родины игр).
14. Делегация страны – организатора данных игр.
15. Французский учитель физкультуры Пьер де Кубертен.
16. В 1908 году (8 участников) на 4 Играх в Лондоне.
17. В 1952 году на 15 Играх в Хельсинки.
18. В беге на 1 стадий –192 м.
19. Жертвоприношение богу Зевсу и факельная эстафета.
20. Допускались. Соревновались в беге (дистанция в 2 раза меньше), прыжках, борьбе, метании диска и копья.
21. Николай Панин – Коломенкин - фигурное катание.
22. Не более 16 дней.
23. Пифагор в кулачном бою.
24. Аристотель, Демосфен, Платон, Сократ, Юлий Цезарь.
25. Раньше так называлась народная почта на лошадях (от итальянского слова «эстаффа» - стремя). Сменяя друг друга, гонцы доставляли послание.
26. Соревнования, в которых слабому участнику для уравнивания шансов предоставляется фора (преимущество).
27. С латинского «полоса», «след». Это линия, определяющая путь движения.
28. Расстояние от старта до финиша, или до цели, или между соперниками.
29. Комплекс физических упражнений. От слова «гипнос» - обнажённый.
30. От слова «стадия».
31. Конкурсы архитекторов, поэтов, музыкантов, художников (то есть, представителей искусств).
32. Рабы, иноземцы, женщины.
33. В 1900 году в Париже.
34. Нина Пономарева, в Хельсинки, на 15 Олимпийских играх, в метании диска.
35. Греческий повар Короибос.
36. Крестьянин, почтальон Спирос Луис.
37. 13 лет.
38. Изображение популярного в стране животного.
39. В муниципалитете города-столицы следующих Игр.
40. Жак Рогг.

41. Леонид Тягачёв.
42. Спортсмены и судьи.
43. Диметриус Викелас.
44. В 1916, 1940, 1944 годах (I и II мировые войны).

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ (ТЕСТЫ И ОТВЕТЫ)

ТЕСТЫ

1. К основному средству физической культуры относят:

- а) физическое воспитание
- б) физическое совершенствование
- в) физическое развитие
- г) физическое упражнение

2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начать с освоения:

- а) исходного положения
- б) подводящих упражнений
- в) основы техники
- г) ведущего звена техники

3. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры:

- 1) функциональная подготовка организма
- 2) разучивание двигательных действий
- 3) коррекция осанки
- 4) воспитание физических качеств
- 5) восстановление работоспособности
- б) активизация внимания

Варианты ответов: а) 1, 4; б) 2, 4; в) 2, 6; г) 3, 5;

4. Укажите, в какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры:

- 1- упражнения на выносливость
- 2- силовые упражнения
- 3- упражнения на гибкость
- 4- скоростные упражнения
- 5- упражнения на координацию

Варианты ответов: а)1,2,3,4,5; б)3,2,1,5,4; в)5,4,2,3,1; г)2,3,1,4,5;

5. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить:

- а) от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи
- б) от 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи

- в) от 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи
- г) от 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи

6. Физическая культура – это...

- а) стремление к спортивным высшим достижениям
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

7. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) степенью преодолеваемых трудностей
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

8. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а) 180-200 уд/мин;
- б) 170-180 уд/мин;
- в) 140-160 уд/мин;

9. Что понимают под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

10. Что называют осанкой?

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

11. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:

- а) затылком, ягодицами, пятками
- б) лопатками, ягодицами, пятками
- в) затылком, спиной, пятками
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

12. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече

13. Под гибкостью, как физическим качеством, понимают:

- а) свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона

- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев

14. Что такое двигательный навык?

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма;
- в) выполнение двигательного действия в нестандартных условиях

15. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

16. Под силой, как физическим качеством, понимают:

- а) способность поднимать тяжёлые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

17. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

18. Под выносливостью, как физическим качеством, понимают:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять заданные параметры работы

19. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

20. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить

- б) постараться положить на возвышение
- в) нагреть, наложить теплый компресс

21. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

- а) 1976 год б) 1998 год в) 1984 год

22. Что понимается под тестированием физической подготовленности:

- а) измерение уровня развития основных физических качеств
- б) измерение роста и веса
- в) измерение показателей деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем

23. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5 б) 6 в) 7 г) 8

24. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков в высоту
- в) бега с максимальной скоростью

25. Укажите количество игроков баскетбольной команды

- а) 5 б) 6 в) 7 г) 8

26. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов

27. Укажите количество игроков футбольной команды:

- а) 7 б) 9 в) 11 г) 10

28. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) физическое совершенство
- в) выполнение физических упражнений
- г) занятия в форме уроков

29. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

30. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
- б) величиной их воздействия на организм
- в) временем и количеством повторений двигательных действий
- г) напряжением определенных мышечных групп

31. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом
- б) более продолжительным вдохом
- в) вдохом через нос и выдохом ртом
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

32. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) «челночного» бега
- в) прыжков в высоту
- г) метаний

33. При развитии гибкости следует стремиться к:

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

ОТВЕТЫ К ТЕСТАМ:

1 – г, 2 – г, 3 – б, 4 – в, 5 – а, 6 – в, 7 – а, 8 – в, 9 – б,
10 – в, 11 – г, 12 – б, 13 – б, 14 – б, 15 – б, 16 – б, 17 – а, 18
– б, 19 – б, 20 – а, 21 – б, 22 – а, 23 – б, 24 – а, 25 – а, 26 –
в, 27 – в, 28 – а, 29 – б, 30 – в, 31 – а, 32 – а, 33 – б

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (мифы и легенды)

Родиной олимпийских игр является Древняя Греция, а именно Олимпия. Здесь у подножья горы Кронос зажигается олимпийский огонь. Отсюда начинается факельная эстафета.

Одна из легенд гласит, что в ту пору существовал могучий и мрачный бог Кронос. Однажды он увидел сон, что умрёт от руки одного из своих детей. Он поверил в это и стал глотать всех своих новорождённых детей. И когда у него родился очередной сын по имени Зевс, его жена Рея завернула вместо младенца в пелёнку камень, а самого Зевса отдала пастухам. Мальчик вырос и стал могучим Зевсем-громовержцем. В смертельном бою он победил своего отца, из чрева которого вышли его братья и сёстры, которые затем стали богами. В честь этого знаменательного события **Зевс повелел проводить игры**, которые по месту их проведения называли Олимпийскими.

Вторая легенда гласит, что организатором проведения игр был **сын Зевса - Геракл**, совершивший 12 подвигов. В одном из них Греческий царь Авгий приказал Гераклу вычистить свои конюшни, которые не убирались уже целый год. Геракл изменил русла двух протекающих рядом рек, направив их через конюшни, и в срок справился с заданием. Но царь Авгий отказался выполнить своё обещание отдать Гераклу часть своих лошадей. Разгневанный Геракл убил его. И чтобы люди помнили о справедливости и выполняли свои обещания, Геракл приказал устроить состязания и посвятил их Зевсу.

Третья легенда гласит, что организатором игр был **внук Зевса - Пелопс**. Греческий царь Эномай, чтобы не отдавать свою дочь Гипподамию замуж, устраивал состязания на колесницах. Эномай догонял женихов и поражал их копьём. Так погибло 13 женихов. Внук Зевса Пелопс и Гипподамия договорились и испортили колесницу царя, Эномай погиб. В благодарность богам Пелопс учредил игры, где очень ценилась победа в гонках на колеснице.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ

Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры. Победителем тех игр стал Короибос, атлет из города Элиды. **В Играх участвовали только свободнорождённые греки-мужчины.** *Варвары (иноземцы), рабы и женщины такого права не имели.* В период игр прекращались все войны, а нарушителя ждал суровый штраф (54 кг чистого серебра). Руководили играми **элладоники (судьи)**, избравшиеся из числа граждан Элиды за год до начала игр. В храмах перед открытием Игр все участники давали *олимпийскую клятву*. **Победители Игр (олимпионики)** награждались *оливковой ветвью или лавровым венком*.

Первоначально атлеты на Играх соревновались только в стадиодrome – беге на 1 стадий (192,27 м). Затем в программу соревнований добавили: бег на 2 стадия, долихондром (бег на выдержку), бег в полном вооружении, борьбу,

кулачный бой, гонки на колесницах, панкратион (борьба и кулачный бой), пентатлон (пятиборье: бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба). В отдельные периоды в соревнованиях принимали участие и **дети: прыжки, борьба, метание диска и копья, бег (дистанция в 2 раза короче).**

Кроме спортивных соревнований на Играх поэты читали стихи и гимны, ораторы прославляли Игры в своих речах, проводились конкурсы архитекторов, музыкантов, художников.

Игры проводились и после подчинения греческих земель Риму. Но в 394 году уже нашей эры (IV век) римский император Феодосий I запретил Игры, посчитав их языческими. 15 столетий Игры не проводились.

Наконец пришла эпоха Возрождения, во многих странах мира стал активно развиваться спорт, начались раскопки Олимпии. **Возрождение Игр** произошло в конце XIX века, **благодаря** французскому Пьеру де Кубертену. Они стали называться **современными**. **Первые Игры современности состоялись в 1896 году в Греции.**

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (символика, ритуалы, традиции)

Олимпиада - это 4-летний период между Играми, в первый год которого проводятся летние Олимпийские игры. Свод законов, по которому живёт олимпийское движение, называется **Олимпийской хартией** (автор - Пьер де Кубертен). Современная Хартия принята в 1991 году.

Олимпийским символом являются 5 цветных переплетённых колец. Они олицетворяют единство спортсменов 5 континентов: Европа (синее кольцо), Африка (чёрное), Америка (красное), Азия (жёлтое), Австралия (зелёное).

Олимпийский девиз – «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС» («БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»). Эти слова принадлежат французскому священнику, директору колледжа Анри Дидону, который произнёс их на открытии соревнований в колледже.

Олимпийской эмблемой являются всё те же 5 переплетённых колец в сочетании с ещё каким-нибудь элементом. Например, эмблема МОК - олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, выше, сильнее», эмблема Олимпийского комитета России – 5 колец и изображение трёхцветного языка пламени (белый, синий и красный – цвета Государственного флага Российской Федерации).

Олимпийский флаг, придуманный Пьером де Кубертенем, был впервые поднят на играх 1920 года в Антверпене. Он представляет собой белое атласное полотнище 2x3 м с 5 олимпийскими кольцами. При закрытии игр флаг вручается мэру города, в котором пройдут следующие Игры. Хранится флаг в муниципалитете этого города.

Существует также **олимпийский гимн**, исполняемый на Играх и по другим торжественным поводам.

Традиция зажигать **Олимпийский огонь** принадлежит также Пьеру де Кубертену. На факел направляют пучок солнечных лучей, собранных вогнутым зеркалом. Впервые огонь был зажжён на Играх в Амстердаме в **1928** году.

Эстафета Олимпийских факелов впервые состоялась в **1936** году на Играх в Германии.

Существуют также **2 Олимпийские клятвы**, одну из них на открытии игр произносят спортсмены (её предложил Пьер де Кубертен), другую – судьи (её предложил наш олимпийский комитет на Играх 1968 года в Мехико).

На Играх **1968** года в Мехико впервые появился **талисман** олимпиады (ягуар). С тех пор талисманом на Играх становится изображение какого-нибудь популярного в стране проведения игр животного.

Начало церемонии открытия Игр – появление на стадионе главы государства. Затем начинается парад участников, на котором команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Открывает парад команда Греции, завершает команда страны-хозяйки Игр. Затем выступает президент МОК, после чего глава государства объявляет Олимпийские игры открытыми. Звучит Олимпийский гимн, вносится флаг, зажигается огонь. Судьи и участники произносят клятву.

На Играх победителям и призёрам вручают **медали**: серебряные за 2 место, бронзовые за 3 место и серебряные, но покрытые толстым слоем золота, за 1 место. Также им вручаются **нагрудные значки** (золотой, бронзовый и серебряный). Все участники Игр и официальные лица получают **дипломы и памятные медали**. За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает **Олимпийским орденом**.

Согласно Олимпийской хартии **с 1994 года летние Игры проводятся в течение первого года Олимпиады, зимние - в третий год Олимпиады.** *Продолжительность игр не должна превышать 16 дней.* Избрание олимпийской столицы происходит на Сессии МОК. *От одной страны участвовать в каждом номере программы Игр разрешается не более чем трём спортсменам (за исключением отдельных зимних видов спорта).* Олимпийскими играми от начала до конца руководит МОК, но сами соревнования проводятся под руководством и по правилам соответствующей международной федерации спорта, которая назначает судей и членов апелляционного жюри.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ СОВРЕМЕННОСТИ

Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит французскому педагогу Пьеру де Кубертену. **Первые Олимпийские игры современности состоялись в 1896 году в Афинах.** В них приняли участие спортсмены-мужчины из 14 стран, которые соревновались по 9 видам спорта. *Первым олимпийским чемпионом современных Игр стал американец Джеймс Конноли,* победитель в тройном прыжке. Кульминацией Олимпийских игр стал марафонский бег, проведённый в честь греческого воина-героя Филиппидиса. Первым победителем марафона стал грек **Спирос Луис.**

С тех пор Игры проводились каждые 4 года. Участниками игр могли быть **только спортсмены-любители**, то есть непрофессионалы. В 1900 году на II Играх в Париже **впервые** приняли участие **женщины** (в гольфе и теннисе). На Играх IV Олимпиады в Лондоне **1908** году выступали спортсмены уже всех 5 континентов. На них **впервые** приняли участие 8 спортсменов из России. Фигурист **Панин-Коломенкин** становится первым российским олимпийским чемпионом.

В 1916 году Олимпийские игры не состоялись из-за I мировой войны. В 1920 году на Играх в Антверпене был **впервые** поднят **олимпийский флаг**, впервые прозвучали **олимпийская клятва** и девиз: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС», т.е. БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ. В 1932 году в Лос-Анджелесе **впервые** была построена Олимпийская деревня. В 1936 году в Берлине **впервые** проведена **факельная эстафета с зажжением огня**.

Игры 1940 и 1944 года не состоялись из-за II мировой войны. В 1952 году на Играх в Хельсинки **впервые** приняли участие **спортсмены СССР** (после 40-летнего перерыва). Первой советской Олимпийской чемпионкой стала метательница диска **Нина Пономарёва**. В 1956 году Игры проводились в Австралии в ноябре-декабре, так как лето там начинается в декабре. В 1972 году в Мюнхене **абсолютный рекорд по числу золотых медалей (7)** на одних играх установил **американский пловец Марк Спитц**. (Рекорд по общему количеству завоёванных медалей принадлежит советской гимнастке **Ларисе Латыниной (18)**). На этих же Играх палестинские террористы захватили и уничтожили заложников из команды Израиля. На Играх был объявлен траур. В 1976 году на Играх в Монреале огонь, зажжённый в Греции, был преобразован в электрический ток и через спутник передан на другой континент.

В 1980 году Игры состоялись в Москве. Но из-за бойкота, по случаю введения советских войск в Афганистан, в них не приняли участие спортсмены США, ФРГ, Японии и других, зависимых от США стран. В ответ на это политическое руководство СССР бойкотировало Игры 1984 года в Лос-Анджелесе.

В Испании в **1992** году спортсмены 12 стран из бывшего СССР в **последний раз выступали вместе**, Литва, Латвия и Эстония выступали уже отдельными командами. В 1996 году в Атланте Россия уже выступала самостоятельной командой.

Последние летние Олимпийские игры состоялись в 2004 году в Афинах.

Следующие Игры состоятся в 2008 году в Пекине (Китай).

Первые зимние Игры состоялись в 1924 году в Шамони (Франция). Советские спортсмены впервые приняли участие на зимних Олимпийских играх в **1956** году в Кортина д'Ампеццо (Италия). На зимних Играх в Альбервиле в 1992 году спортсмены бывшего СССР выступали объединённой командой СНГ, кроме Литвы, Латвии и Эстонии. А спортсмены ФРГ и ГДР объединились и выступали единой командой Германии. На зимних Играх в Лиллехаммере (Норвегия) в 1994 году Россия впервые выступила самостоятельной командой. По количеству золотых наград на зимних Играх лидирует норвежский лыжник Бьёрн Дели (8).

Последние зимние Олимпийские игры состоялись в 2002 году в Солт-Лейк-Сити (Америка), они же были первыми Играми XXI века. Следующие зимние Игры пройдут в 2006 году в Турине (Италия).

ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Идея возрождения Олимпийского движения принадлежит французскому педагогу Пьеру де Кубертену. По его инициативе 23 июня 1894 года на Конгрессе в Париже был создан **Международный олимпийский комитет МОК**. Теперь 23 июня в мире традиционно отмечается Олимпийский день (в России с 1990 года). Одним из 13 членов МОК был избран **А.Д. Бутовский, ставший первым россиянином, членом МОК**. На конгрессе было решено, что *в 1894 году в Афинах (Греция) будут проведены первые Олимпийские игры современности*. **Поэтому первым президентом МОК стал представитель Греции Диметриус Викелас**. Но сразу же по окончании игр Викелас добровольно ушёл в отставку и освободил место Пьеру де Кубертену, который затем в течение 29 лет был бессменным президентом МОК.

Россия явно отставала в олимпийском развитии. **Впервые российские спортсмены (8 человек) приняли участие в IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году**. Российский Олимпийский комитет (РОК) был создан **лишь в 1911 году**. Его председателем был избран руководитель учебных заведений В.И. Срезневский. И уже на V Играх в Стокгольме в 1912 году делегация России была одной из самых больших (228 участников). После этого 40 лет наша страна не участвовала в Играх. В 1916, 1944 и 1948 годах из-за мировых войн игры не проводились. После 1917 года руководители Советской России, а потом и СССР, считали Игры «буржуазным наследием прошлого». Взгляд на Олимпийское движение у нас изменился после победы над фашизмом в 1945 году. **В 1951 году был создан Национальный Олимпийский комитет**. Вскоре его признал МОК. **И в 1952 году в Хельсинки на Играх XV Олимпиады состоялся дебют советских спортсменов**, где наши спортсмены выступили по всей олимпийской программе, кроме хоккея на траве. Они завоевали 22 золотые, 30 серебряных и 19 бронзовых медалей, поделив I место по количеству завоёванных медалей с командой США. Через 4 года в **1956 году в Кортина д'Ампеццо (Италия), дебютировав на зимних Играх**, наша команда была уже первой в неофициальном командном зачёте. После распада СССР **в 1989 году был создан Олимпийский комитет России (ОКР), президентом которого с 2001 года является Л.В. Тягачёв**. Олимпийский комитет России работает в тесной связи с **Федеральным агентством по ФК и спорту, руководителем которого является Вячеслав Фетисов**. Развитием отдельных видов спорта руководят национальные федерации.

Олимпийским движением строго в соответствии с Олимпийской хартией руководит Международный олимпийский комитет (МОК). Штаб-квартира его находится в Лозанне (Швейцария). Высшим органом МОК является его Сессия, проводится она не реже 1 раза в год. Принятые МОК решения окончательны. В период между сессиями МОК руководит исполнительный комитет. **8-ым президентом МОК с 2001 года является бельгиец Жак Рогг**.

Членами МОК являются 3 россиянина: Смирнов, Тарпищев (в прошлом теннисист) и Попов (пловец).

В современном спортивном мире всё увереннее укрепляется массовое движение по принципу «Фэйр плэй» - **честная игра**. Под покровительством МОК появляются новые виды соревнований: Игры доброй воли (с 1986 года), Всемирные юношеские игры, с участием юных спортсменов 15-17 лет, (впервые проведены в 1998 году в Москве), проект «СпАрт» (Sport-спорт, Art-искусство) В «спартианских» играх все участники объединены в одну команду, победителем становится не только сильный, но и умный, интересный и духовно развитый человек.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гигиеническая гимнастика – это комплекс физических упражнений, необходимый для быстрого перехода человека из состояния сна к активному бодрствованию.

При её проведении необходимо выполнять педагогические, гигиенические и организационные требования.

Педагогические требования:

5. Гимнастика начинается с «пробуждения» мышц: *упражнения на потягивание, потряхивания руками и ногами, поочерёдные напряжения и расслабления мышц.*
6. Упражнения на увеличение глубины и частоты дыхания, улучшение кровообращения: *ходьба с постоянным увеличением частоты шага или бег в спокойном темпе, за которым следуют дыхательные упражнения.*
7. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости в такой последовательности: **1.** для мышц рук и шеи; **2.** для мышц спины; **3.** для мышц живота и туловища; **4.** для мышц ног.
8. Гимнастика заканчивается упражнениями с высокой нагрузкой и последующим выполнением дыхательных упражнений: *прыжки, бег с переходом в ходьбу с замедляющимся темпом и успокоением дыхания.*

Гигиенические требования. Выполнять гимнастику надо в предварительно проветренном помещении или на открытом воздухе, для упражнений на полу использовать коврик, следить за его чистотой. После проведения гимнастики совершить утренний туалет.

Организационные требования. Упражнения должны быть хорошо освоены; комплексы надо постоянно обновлять; соблюдать правильную последовательность выполнения упражнений и дозировку.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Закаливание – это гигиенические процедуры, оказывающие благоприятное влияние на повышение устойчивости организма к изменениям температурных условий. Среди этих процедур выделяют **воздушные и солнечные ванны, закаливание водой.** Основные правила закаливания: *не допускать переохлаждения организма, появления синевы губ и «гусиной кожи», постепенно переходить к более низким температурам воздуха, по окончании любых водных процедур необходимо обязательно растереться до лёгкого покраснения сухим махровым полотенцем.*

Воздушные ванны принимаются в любое время года, их необходимо совмещать с физическим трудом.

Солнечные ванны принимают в солнечные дни, лучше всего с утра (до 10-12 часов) и после полудня (после 18 часов), чтобы не допустить перегрева организма. Время пребывания на солнце необходимо увеличивать постепенно, на голове иметь лёгкий головной убор, предохраняющий от солнечного удара.

К водным процедурам относятся: обтирания, обливания, купание и душ.

Обтирания проводят жёстким полотенцем (губкой или мягкой рукавицей) смоченным в воде близкой к комнатной температуре: сначала руки и шею, затем туловище и ноги.

Обливания проводят, наливая в небольшой тазик воду, затем поливая её на плечи. Температуру воды можно регулировать.

Купание можно проводить как в естественных водоёмах, так и в домашних условиях – в ванне, регулируя время пребывания в воде.

Закаливание с помощью душа является **универсальной процедурой. Закаливание проводят сериями. Начинают с 1 минуты водой комнатной температуры. Постепенно продолжительность увеличивается ежедневно на 30 секунд. Через 1-2 недели начинают 2-ю серию, понижая температуру на 1-2 градуса и увеличивая постепенно продолжительность процедуры. Затем - 3-я серия и т.д.**

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка – привычная ненапряжённая манера человека держать своё тело в положении стоя, сидя, в движении.

При правильной осанке плечи человека слегка отведены, грудь приподнята, спина ровная, держится прямо. Стоя у стены происходит касание затылком, лопатками, ягодицами и пятками. У человека с неправильной осанкой нарушается кровообращение, происходит смещение внутренних органов, ему больно ходить и наклоняться, наблюдаются боли в спине.

Правильная осанка зависит от развития силы и выносливости мышц опорно-двигательного аппарата и в первую очередь мышц туловища: спины, брюшного пресса, шеи.

Упражнения на формирование правильной осанки объединяют в специальные комплексы двух видов:

3. Упражнения на формирование правильного положения тела в пространстве: движения с небольшими и лёгкими предметами на голове (мешочки с песком, книга...). Их выполняют стоя у стены, сидя на стуле или 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.*

4. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц: спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Эти упражнения можно выполнять с дополнительными отягощениями (гантелями, штангой, эспандером, резиновыми бинтами).

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основной формой физического воспитания учащихся в школе является **урок физической культуры** (40 мин.).

В структуре урока ФК выделяют **3 составные части: подготовительную, основную и заключительную.**

Задача **подготовительной** (10-12 мин) части урока – *психологическая и физиологическая подготовка организма к напряжённой физической работе.* В неё входят:

4. Начальная организация занимающихся: построение, сообщение задач урока, строевые упражнения, упражнения на внимание.

5. Различные варианты ходьбы и бега.

6. *Общеразвивающие и подготовительные упражнения: на месте, в движении, в парах, без предметов, с предметами (гимнастическими палками, скакалками, мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, с обручами, с мешочками с песком и т.п.).*

Задачами **основной** (23-28 мин.) части урока являются:

6. *Разучивание новых двигательных действий.*

7. *Совершенствование ранее усвоенных двигательных умений и навыков.*

8. *Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).*

9. *Воспитание нравственных, волевых и интеллектуальных качеств.*

10. *Формирование специальных знаний.*

Задачей **заключительной** (3-5 мин.) части урока является *восстановление организма после физической нагрузки основной части*. Здесь используют относительно спокойные, малоинтенсивные упражнения в движении и на месте, упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц.

ПРАВИЛА ОСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

I. «От простого к сложному».

Если упражнение очень сложное, его лучше разучивать по частям, то есть упростить.

Например, обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла»:

5. *Напрыгивание на мостик и отталкивание от него.*
6. *То же с опорой руками на «козла».*
7. *Спрыгивание с «козла» и приземление.*
8. *Прыжок в полной координации.*

II. «От известного к неизвестному».

Сначала учатся выполнять двигательное действие в стандартных условиях, используют его для решения одной цели, выполняют, когда нет сбивающих факторов.

Например, обучение технике броска мяча в кольцо:

6. *Стоя на месте.*
7. *В прыжке.*
8. *После ведения мяча.*
9. *С разного расстояния.*
10. *Во время игры.*

III. «От освоенного к неосвоенному».

Новое двигательное действие лучше изучать, если оно основывается на ранее хорошо освоенных движениях.

Например, обучение технике выполнения упражнения на бревне:

5. *Выполнение на полу.*
6. *Выполнение на гимнастической скамейке.*
7. *Выполнение на низком бревне.*
8. *Выполнение на стандартном бревне.*

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК

Двигательный навык (ДН) – это способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате, это **двигательное действие, доведённое до автоматизма.**

I этап обучения ДН – этап ознакомления, т. е. создание представления о ДН: осмысливание задачи, составление проекта решения и попытка выполнить действие (опробование). Ведущие методы обучения на данном этапе – словесные (рассказ), наглядные (показ, демонстрация наглядных пособий...).

II этап обучения ДН – этап начального разучивания ДН: обучение основам техники и ведущему звену. На этом этапе происходит формирование элементарных умений, предупреждение и исправление ошибок. Ведущие методы обучения – разучивание упражнения по частям и в целом.

III этап обучения ДН – этап закрепления элементарных умений. На этом этапе происходит формирование навыка в основном варианте и умения пользоваться им в различных условиях, что ведёт к **автоматизации** навыка. Ведущий метод обучения на данном этапе – разучивание упражнения в целом.

IV этап обучения ДН – этап применения навыка на практике в различных условиях. На этом этапе учащиеся учатся свободно владеть навыком в быту, трудовой и спортивной деятельности. Ведущими методами обучения на этом этапе являются игровой и соревновательный.

Когда несколько навыков формируются одновременно или последовательно, они оказывают друг на друга влияние, т. е. происходит взаимодействие навыков.

Взаимодействие, при котором ранее сформированный навык *облегчает* формирование последующего навыка, называется **положительным переносом**; при котором *затрудняет* – **отрицательным переносом**. **Перекрытый перенос** – влияние навыка выполнения действия в одну сторону, на формирование аналогичного навыка, но в другую сторону. *В современной практике отдаётся предпочтение одновременному обучению действиям в обе стороны.*

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Фронтальный метод

Характеризуется выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения (в колоннах, в шеренгах, в кругу).

Групповой метод

Характеризуется одновременным выполнением несколькими группами разных заданий. Разделение на группы осуществляется с учётом пола, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Индивидуальный метод

Характеризуется тем, что занимающиеся выполняют индивидуальные задания самостоятельно. Задания даются в зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья, пола и возраста учащихся.

Круговой метод

Характеризуется последовательным выполнением занимающимися серии упражнений на специально подготовленных местах («станциях»). «Станции» располагаются по периметру зала или площадки (обычно 4-10 «станций»). Весь круг учащиеся проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определённым интервалом отдыха между «станциями». Упражнения на станциях должны предусматривать комплексное развитие всех физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости) и повышение функциональных возможностей организма.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК

Двигательный навык (ДН) – это способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате, это **двигательное действие, доведённое до автоматизма**.

I этап обучения ДН – этап ознакомления, т. е. создание представления о ДН: осмысливание задачи, составление проекта решения и попытка выполнить действие (опробование). Ведущие методы обучения на данном этапе – словесные (рассказ), наглядные (показ, демонстрация наглядных пособий...).

II этап обучения ДН – этап начального разучивания ДН: обучение основам техники и ведущему звену. На этом этапе происходит формирование элементарных умений, предупреждение и исправление ошибок. Ведущие методы обучения – разучивание упражнения по частям и в целом.

III этап обучения ДН – этап закрепления элементарных умений. На этом этапе происходит формирование навыка в основном варианте и умения пользоваться им в различных условиях, что ведёт к **автоматизации** навыка. Ведущий метод обучения на данном этапе – разучивание упражнения в целом.

IV этап обучения ДН – этап применения навыка на практике в различных условиях. На этом этапе учащиеся учатся свободно владеть навыком в быту, трудовой и спортивной деятельности. Ведущими методами обучения на этом этапе являются игровой и соревновательный.

Когда несколько навыков формируются одновременно или последовательно, они оказывают друг на друга влияние, т.е. происходит взаимодействие навыков.

Взаимодействие, при котором ранее сформированный навык *облегчает* формирование последующего навыка, называется **положительным переносом**; при котором *затрудняет* – **отрицательным переносом**. **Перекрёстный перенос** – влияние навыка выполнения действия в одну сторону, на формирование аналогичного навыка, но в другую сторону. *В современной практике*

отдаётся предпочтение одновременному обучению действиям в обе стороны.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Физическая нагрузка – это определённая мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Различают дозу нагрузки, её объём и интенсивность.

Доза нагрузки – это определённая её величина, измеряемая объёмом и интенсивностью.

Объём нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятие, километражем преодолённого расстояния (дистанции) и др.

Интенсивность нагрузки характеризуется темпом и скоростью движения, ускорения, величиной частоты сердечных сокращений (ЧСС) и др.

Принципы дозирования нагрузки:

5. Нагрузка должна быть адекватной, т.е. соответствовать индивидуальным возможностям организма.
6. Нагрузку нужно повышать постепенно.
7. Нагрузку необходимо давать систематично.
8. Нагрузку нужно чередовать с отдыхом.

Контролировать состояние организма и определить степень утомления после нагрузки можно по внешним и внутренним признакам.

К внешним признакам утомления относятся: *обильное потоотделение, чрезмерное покраснение кожи, посинение кожи вокруг губ, нарушение координации движений, появление одышки.*

К внутренним признакам утомления относятся: *боли в мышцах, тошнота, головокружение.*

Наиболее объективным показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС). В оздоровительных целях при физической нагрузке пульс должен быть от 130 до 140 уд/мин., для режима высокой интенсивности от 150 до 170 уд/мин. Если ЧСС не восстанавливается до первоначального уровня через 90 секунд – это значит, что нагрузка чрезмерная, её надо уменьшить.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ И ОБМОРОЖЕНИЯХ

При ушибах возникает опухание тканей и кровоизлияние. На место ушиба необходимо положить холод, а затем на область кровоизлияния наложить давящую повязку. **При ушибах живота** *запрещается* пострадавшему давать воду и пищу, его надо срочно доставить в лечебное учреждение. **При ушибах**

бах груди, сопровождающихся кровохарканьем, также срочно доставить в больницу.

При разрыве связок возникает резкая, острая боль, припухлость в области сустава. При этом накладывается холод, давящая повязка, при необходимости накладвается транспортная шина на конечность, как при переломах.

При вывихах появляется боль в области травмированного сустава, утрата нормальной подвижности, вынужденное положение конечности или изменение её формы в области сустава. Все вывихи подлежат срочному вправлению только в лечебных учреждениях! Перед транспортировкой пострадавшему накладвается шина или фиксирующая повязка, для снятия боли даётся обезболивающее средство.

При переломах возникает боль при нагрузке в области перелома, отёк тканей. Переломы бывают открытыми (имеется открытая рана) и закрытыми.

При закрытых переломах накладвается шина (можно поверх одежды), при этом фиксируются 2 соседних сустава. **При открытых переломах** на рану сначала накладвается стерильная повязка, затем шина, даётся обезболивающее. Больной немедленно направляется в лечебное учреждение.

При обморожениях ощущается покалывание, жжение, наступает побледнение кожи, синюшность и потеря чувствительности. Пострадавшего необходимо доставить в тёплое помещение, поместить в тёплую ванну, дать горячее питьё. Обмороженный участок тела растереть чистой тёплой рукой. Нельзя растирать повреждённые участки кожи снегом!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯХ

Раны бывают поверхностными и глубокими. В зависимости от причин ранения – резаные, рваные, колотые, а также раны, являющиеся следствием ушиба или укуса. При ранении возникают кровотечения: *артериальные, венозные или капиллярные.* **При оказании первой помощи, прежде всего, необходимо остановить кровотечение.**

При артериальном кровотечении повреждаются крупные артерии, из раны пульсирующе вытекает кровь ярко-красного цвета.

При венозном кровотечении повреждаются венозные сосуды, из раны медленно вытекает кровь тёмно-красного цвета.

При капиллярном кровотечении повреждаются мелкие поверхностные сосуды, кровь относительно медленно вытекает из раны.

Если рана неглубокая и не повреждены крупные сосуды, рану обрабатывают *перекисью водорода и настойкой йода.* Затем *накладывают ватно-марлевую салфетку и плотно перебинтовывают стерильным бинтом.*

Если рана глубокая или повреждены крупные сосуды, используют следующие способы остановки крови:

- ✓ пальцевое прижатие кровеносного сосуда к кости *вблизи и выше места ранения;*
- ✓ круговое сдавливание конечности путём наложения жгута *вблизи и выше места ранения (при этом к жгуту обязательно при-*

*крепить записку со временем его наложения, т.к. его **нельзя оставлять** в таком состоянии более 1,5 часов);*

✓ *предельное сгибание конечности в суставах.*

После оказания первой помощи пострадавшего необходимо срочно доставить в медицинское учреждение.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тест – это испытание, с помощью которого оценивают определённые свойства и особенности человека. Процесс выполнения тестов называют тестированием.

Результаты оцениваются по специальным таблицам. Тестирование обычно проводится в начале учебного года (*предварительный контроль*), в середине года (*текущий контроль*), в конце учебного года (*итоговый контроль*).

При тестировании необходимо соблюдать **определённые правила**, отличающие тестирование от обычного выполнения физических упражнений:

5. *Тесты проводятся, когда занимающийся находится в хорошей физической форме, его организм не утомлён.*

6. *Тесты выполнять после обязательной лёгкой разминки.*

7. *Физическое упражнение, используемое в качестве теста, должно быть хорошо освоено.*

8. *Способы выполнения тестового задания должны быть строго стандартизированы (например, при отжиманиях обязательно касаться грудью пола, не прогибать туловище, не сгибать ноги...)*

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения, оценивающие развитие физических качеств: отдельно для девочек и мальчиков каждой возрастной группы:

7. **Быстроты:** бег на 30, 60, 100 м (спринт).

8. **Скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места, метание набивного мяча.

9. **Силы:** сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), подтягивание на перекладине.

10. **Выносливости:** бег на длинные дистанции.

11. **Ловкости:** «Челночный бег» 4*9 м, 3*10 м.

12. **Гибкости:** наклон туловища вперёд.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка включает в себя:

5. Физическую подготовку.

6. Техническую подготовку.

7. Тактическую подготовку.

8. Интегральную подготовку.

Физическая подготовка (ФП) – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности. Она подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. **ОФП** – это процесс разностороннего развития (воспитания) физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). **СФП** – это процесс развития (воспитания) физических качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта.

Техническая подготовка (ТП) – это процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков, необходимых в избранном виде спорта. Различают общую (ОТП) и специальную (СТП) техническую подготовку. **ОТП** – это процесс освоения двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования техники в избранном виде спорта. **СТП** – это процесс освоения специальных знаний и формирования навыков соревновательной деятельности в избранном виде спорта. *В процессе развития техники необходимо добиваться эффективности, стабильности, вариативности и экономичности техники.*

Тактическая подготовка – это процесс изучения и совершенствования приёмов и способов ведения соревновательной борьбы, а также развития тактического мышления. Необходимо развивать различные формы тактики: индивидуальную, групповую и командную. Совершенствуют тактические действия:

- ✓ *в облегчённых условиях;*
- ✓ *в усложнённых условиях;*
- ✓ *в условиях максимально приближённых к соревнованиям.*

Интегральная подготовка – это процесс объединения всех видов подготовки (физической, технической и тактической) в единую систему ведения индивидуальной или командной спортивной борьбы.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ РАЗВИТИЕ

СИЛА

Сила – это способность человека воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счёт мышечных напряжений.

Для развития силы используют специальные физические упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность по сравнению с другими физическими упражнениями - вызывать значительные напряжения мышц. Эти упражнения в зависимости от способа отягощения подразделяются на **2 основные группы:**

3. *Упражнения, где в качестве отягощения используется вес тела человека или его отдельных частей* (например, подтягивания на перекладине).
4. *Упражнения, в которых в качестве отягощения используются одновременно как вес тела или его частей, так и вес различных снарядов* (например, приседания со штангой).

Основное правило применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления. При этом используют **2 метода:**

3. ***Непрерывное выполнение упражнения.***

4. ***Повторное выполнение сериями с небольшими интервалами отдыха.***

Для общего физического развития силовые упражнения объединяют в **атлетические комплексы**. Комплексы составляются таким образом, чтобы выполнение включённых в них упражнений последовательно вызывало напряжение различных мышечных групп (например, приседание – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – сгибание туловища из положения лёжа на полу).

Кроме комплексов атлетических упражнений, для развития силы используют также разнообразные **прыжки, метания тяжёлых предметов** (например, набивных мячей), **бег в гору** и другие упражнения, вызывающие повышенное напряжение мышц.

БЫСТРОТА

Быстрота - это способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Это качество **характеризуется:**

4. *скоростью двигательной реакции (простой и сложной);*

5. *скоростью одиночного движения;*

6. *частотой движения.*

Для развития **быстроты простой двигательной реакции** используются:

3. ***метод повторного выполнения двигательных действий*** (ускорения, «челночный бег», старт в беге, плавании...);

4. ***действия по звуковому сигналу*** в разминке (остановки, выпрыгивания, рывки, повороты, приседания...).

Для **развития быстроты сложной двигательной реакции** (*реакции на движущийся предмет и реакции выбора*) используются **подвижные и спортивные игры**.

Для **развития скорости движения** используются упражнения, выполняемые **с максимальной скоростью**. При их выполнении скорость не должна снижаться и внимание занимающихся должно быть направлено на скорость выполнения, а не на технику. Например, повторный бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. При развитии скорости бега необходимо, чтобы каждое последующее повторение начиналось после того, как организм отдохнёт. Если во время повторного бега скорость начинает снижаться, надо увеличить время отдыха между повторениями.

Для повышения скоростных качеств можно использовать и упражнения на развитие силы, их называют **скоростно-силовыми**. Такие упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению и длительно выполнять физическую нагрузку без снижения её мощности.

Выносливость человека **зависит** от возможностей систем дыхания и кровообращения, энергообеспечения работающих мышц. У выносливого человека хорошо развиты лёгкие, высокая скорость циркуляции крови в организме, достаточное обеспечение мышц кислородом.

Различают выносливость общую и специальную. Специальная выносливость – это выносливость в выбранной специализации (виде спорта).

В физическом воспитании употребляют термины: **силовая, скоростная, прыжковая, статическая, динамическая** и другие виды выносливости.

Для развития общей выносливости используют деятельность циклического характера: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и лыжероллерах и др. **Развивают выносливость 2 методами:**

3. *Методом равномерного непрерывного упражнения.*

4. *Методом переменного непрерывного упражнения.*

Методом **равномерного непрерывного упражнения** работу необходимо начинать с 10-15-минутного равномерного бега, постепенно увеличивая его продолжительность до 30 - 40 мин.

Для более подготовленных учащихся можно использовать метод **переменного непрерывного упражнения**. Его основу составляет бег по пересечённой местности, где равномерный бег сочетается с ускорениями, быстрой ходьбой, бегом в гору, под гору и т.п. Продолжительность от 10 до 30 мин.

Также для развития общей выносливости можно использовать комплекс разнообразных гимнастических упражнений, выполняемых в равномерном темпе непрерывно под музыку (**аэробика**) в течение 10 - 20 мин.

ГИБКОСТЬ

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счёт подвижности в суставах и позвоночнике. **Она зависит** от строения в суставах, степени эластичности мышц, суставно-связочного аппарата, от механизма нервной регуляции мышц.

Различают гибкость активную и пассивную. Пассивная гибкость характеризуется максимальной амплитудой движения, достигнутой приложением как внутренних, так и внешних сил (например, наклон со штангой на плечах).

Активная гибкость характеризуется максимальной амплитудой движения, достигнутой только за счёт усилий мышц, производящих данное движение (например, резкий мах ногой вперёд или в сторону).

Упражнения на развитие гибкости бывают 3 типов: с отягощениями, где в качестве отягощения может выступать и вес собственного тела (например, выполнение шпагата); без отягощений, выполняемые за счёт сокращения собственных мышц (наклоны, махи, прогибания и т.д.); на чередование расслабления и напряжения мышц.

Гибкость развивают с помощью повторного выполнения чередующихся между собой упражнений. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

- ✓ *перед выполнением упражнений обязательно сделать разминку и хорошо разогреть мышцы;*
- ✓ *амплитуду движений увеличивать постепенно;*
- ✓ *не допускать появления резких болевых ощущений;*
- ✓ *преимущественно развивать подвижность в суставах кисти, плечевых, тазобедренных, голеностопных;*
- ✓ *между сериями упражнений на растягивание выполнять упражнения на расслабление;*
- ✓ *занятия по развитию гибкости должны быть ежедневными.*

В настоящее время широко применяется **стретчинг** – система статических упражнений, способствующих повышению эластичности мышц и развитию гибкости.

ЛОВКОСТЬ

Ловкость – это способность человека осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями.

Ловкость наиболее эффективно развивается **в младшем и среднем школьном возрасте**. На уроке упражнения на развитие ловкости должны выполняться **в подготовительной и в начале основной части урока**, т.к. в условиях утомления ловкость развивается менее эффективно.

Для развития ловкости в основном используется метод повторного упражнения:

8. изучение совершенно новых форм движения (например, необычный прыжок в длину с места: правым (левым) боком, спиной вперёд, из приседа, без взмаха рук...);
9. выполнение освоенных движений, но в различных необычных условиях (прыжок с места на точность, бросание набивного мяча различного веса, метание мяча в цель...);
10. упражнения на совершенствование точности движения в пространстве, во времени и по усилиям (упражнения на широкой и на узкой скамейке, прыжки на одной ноге, на двух, попеременно с одной на другую...);
11. упражнения на совершенствование чувства равновесия в различных условиях опоры;
12. упражнения, в которых необходимо быстро менять направление движения в зависимости от создаваемой ситуации или сигнала;

13. упражнения на высокую координацию движений (жонглирование, прыжки на малых батутах, упражнения с различными предметами, акробатические упражнения...);
14. упражнения, в которых расслабление сменяется быстрым напряжением мышц и наоборот.

*«Хорошее здоровье, ощущение полноты
и неустойчивости физических сил
– важнейший источник жизнерадостного мировосприятия,
оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».*
(В.А. Сухомлинский)

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОЙ ВИКТОРИНЫ

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВИКТОРИНЫ

45. Что такое Олимпиада?
46. Когда (начиная с 1994 года) проводятся летние и зимние Олимпийские игры?
47. Опишите олимпийский флаг.
48. Что означает 5 переплетённых колец на олимпийском флаге?
49. Какие слова являются девизом олимпийских игр?
50. Какова была высшая награда победителям Олимпийских игр древности?
51. Когда и где состоялись 1 Олимпийские игры древности?
52. В каком году римский император Феодосий запретил Игры?
53. Где состоялись первые Олимпийские игры современности?
54. Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?
55. Где зажигают Олимпийский огонь?
56. Как зажигают Олимпийский огонь?
57. Делегация какой страны идёт впереди на параде церемонии открытия Игр?
58. Делегация какой страны всегда идет на параде последней?
59. Кто основатель современных Олимпийских игр?
60. В каком году впервые в Олимпийских играх участвовали **русские** спортсмены?
61. В каком году на Олимпийских играх впервые участвовали **советские** спортсмены?
62. В каком виде спорта соревновались первые Олимпийцы?
63. Что служило началом открытия Олимпиады древности?

64. Допускались ли к участию в Олимпийских играх в древней Греции дети?
65. Кто первый из русских спортсменов-участников IV Олимпийских игр завоевал золотую медаль, и в каком виде спорта?
66. Какова продолжительность Олимпийских игр?
67. Кто из знаменитых математиков Древней Греции становился Олимпийским чемпионом?
68. Кто еще из знаменитых людей древности были участниками Олимпийских игр?
69. Что такое «эстафета»? Откуда произошло это слово?
70. Что такое «Гандикап»?
71. Что такое «Трасса»?
72. Что такое «Дистанция»?
73. Что такое «Гимнастика»? Откуда произошло это слово?
74. От какого слова произошло слово «Стадион»?
75. Что кроме спортивных состязаний входило в программу древних Олимпийских игр?
76. Кто не допускался к участию в древних Олимпийских играх?
77. В каком году в Олимпийских играх впервые приняли участие женщины?
78. Кто из спортсменов СССР стал первым Олимпийским чемпионом? Где и когда? В каком виде соревнований?
79. Представитель, какой профессии стал первым победителем в беге на 1 стадий на 1 древних Олимпийских играх?
80. Кто стал первым победителем в марафоне на I современных Олимпийских играх?
81. Сколько лет было Олимпийской чемпионке Мэрджори Гестринг (США) по прыжкам в воду с трамплина (1936г)?
82. Что обычно является талисманом олимпиады?
83. Где хранится Олимпийский флаг в период между Играми.
84. Кто является Президентом Международного олимпийского комитета (МОК)?
85. Кто является Президентом Олимпийского комитета России (ОКР)?
86. Кто даёт клятву на церемонии открытия Игр?
87. Кто был первым президентом МОК?
88. Когда и почему олимпийские игры современности не проводились?

ОТВЕТЫ К ВИКТОРИНЕ

45. Четырёхлетний период между играми.
46. Летние игры проводятся в первый год, зимние - в третий год Олимпиады.
47. Белое полотнище с 5 переплетенными кольцами разных цветов.

48. Единство спортсменов 5 континентов: Америки (красное кольцо), Африки (черное), Европы (голубое), Азии (жёлтое), Австралии (зелёное).
49. «Быстрее, выше, сильнее».
50. Оливковая ветвь, срезанная специальным золотым ножом и лавровый венок.
51. В 776 году до нашей эры, у горы Олимп в Греции.
52. В 394 году нашей эры.
53. В 1896 году.
54. В Греции, в Афинах.
55. В Афинах перед развалинами храма Зевса.
56. Девушки, одетые в античные костюмы направляют собранные линзой солнечные лучи на факел и передают его бегуну первого этапа.
57. Делегация Греции (Родины игр).
58. Делегация страны – организатора данных игр.
59. Французский учитель физкультуры Пьер де Кубертен.
60. В 1908 году (8 участников) на 4 Играх в Лондоне.
61. В 1952 году на 15 Играх в Хельсинки.
62. В беге на 1 стадий –192 м.
63. Жертвоприношение богу Зевсу и факельная эстафета.
64. Допускались. Соревновались в беге (дистанция в 2 раза меньше), прыжках, борьбе, метании диска и копья.
65. Николай Панин – Коломенкин - фигурное катание.
66. Не более 16 дней.
67. Пифагор в кулачном бою.
68. Аристотель, Демосфен, Платон, Сократ, Юлий Цезарь.
69. Раньше так называлась народная почта на лошадях (от итальянского слова «эстаффа» - стремя). Сменяя друг друга, гонцы доставляли послание.
70. Соревнования, в которых слабому участнику для уравнивания шансов предоставляется фора (преимущество).
71. С латинского «полоса», «след». Это линия, определяющая путь движения.
72. Расстояние от старта до финиша, или до цели, или между соперниками.
73. Комплекс физических упражнений. От слова «гипнос» - обнажённый.
74. От слова «стадия».
75. Конкурсы архитекторов, поэтов, музыкантов, художников (то есть, представителей искусств).
76. Рабы, иноземцы, женщины.
77. В 1900 году в Париже.
78. Нина Пономарева, в Хельсинки, на 15 Олимпийских играх, в метании диска.
79. Греческий повар Короибос.
80. Крестьянин, почтальон Спирос Луис.
81. 13 лет.

82. Изображение популярного в стране животного.
83. В муниципалитете города-столицы следующих Игр.
84. Жак Рогг.
85. Леонид Тягачёв.
86. Спортсмены и судьи.
87. Диметриус Викелас.
88. В 1916, 1940, 1944 годах (I и II мировые войны).

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ (ТЕСТЫ И ОТВЕТЫ)

ТЕСТЫ

1. К основному средству физической культуры относят:

- а) физическое воспитание
- б) физическое совершенствование
- в) физическое развитие
- г) физическое упражнение

2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начать с освоения:

- а) исходного положения
- б) подводящих упражнений
- в) основы техники
- г) ведущего звена техники

3. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры:

- 1) функциональная подготовка организма
- 2) разучивание двигательных действий
- 3) коррекция осанки
- 4) воспитание физических качеств
- 5) восстановление работоспособности
- б) активизация внимания

Варианты ответов: а) 1, 4; б) 2, 4; в) 2, 6; г) 3, 5;

4. Укажите, в какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры:

- 1- упражнения на выносливость
- 2- силовые упражнения
- 3- упражнения на гибкость
- 4- скоростные упражнения
- 5- упражнения на координацию

Варианты ответов: а)1,2,3,4,5; б)3,2,1,5,4; в)5,4,2,3,1; г)2,3,1,4,5;

5. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить:

- а) от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи
- б) от 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи
- в) от 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи
- г) от 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи

6. Физическая культура – это...

- а) стремление к спортивным высшим достижениям
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

7. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) степенью преодолеваемых трудностей
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

8. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а) 180-200 уд/мин;
- б) 170-180 уд/мин;
- в) 140-160 уд/мин;

9. Что понимают под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

10. Что называют осанкой?

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

11. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:

- а) затылком, ягодицами, пятками
- б) лопатками, ягодицами, пятками
- в) затылком, спиной, пятками
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

12. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече

13. Под гибкостью, как физическим качеством, понимают:

- а) свойства опорно–двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев

14. Что такое двигательный навык?

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма;
- в) выполнение двигательного действия в нестандартных условиях

15. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

16. Под силой, как физическим качеством, понимают:

- а) способность поднимать тяжёлые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

17. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

18. Под выносливостью, как физическим качеством, понимают:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять заданные параметры работы

19. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

20. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение
- в) нагреть, наложить теплый компресс

21. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

- а) 1976 год
- б) 1998 год
- в) 1984 год

22. Что понимается под тестированием физической подготовленности:

- а) измерение уровня развития основных физических качеств
- б) измерение роста и веса
- в) измерение показателей деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем

23. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 8

24. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков в высоту
- в) бега с максимальной скоростью

25. Укажите количество игроков баскетбольной команды

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 8

26. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов

27. Укажите количество игроков футбольной команды:

- а) 7
- б) 9
- в) 11
- г) 10

28. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) физическое совершенство
- в) выполнение физических упражнений
- г) занятия в форме уроков

29. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье

- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

30. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
- б) величиной их воздействия на организм
- в) временем и количеством повторений двигательных действий
- г) напряжением определенных мышечных групп

31. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом
- б) более продолжительным вдохом
- в) вдохом через нос и выдохом ртом
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

32. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) «челночного» бега
- в) прыжков в высоту
- г) метаний

33. При развитии гибкости следует стремиться к:

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

ОТВЕТЫ К ТЕСТАМ:

1 – г, 2 – г, 3 – б, 4 – в, 5 – а, 6 – в, 7 – а, 8 – в, 9 – б,
10 – в, 11 – г, 12 – б, 13 – б, 14 – б, 15 – б, 16 – б, 17 – а, 18
– б, 19 – б, 20 – а, 21 – б, 22 – а, 23 – б, 24 – а, 25 – а, 26 –
в, 27 – в, 28 – а, 29 – б, 30 – в, 31 – а, 32 – а, 33 – б

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (мифы и легенды)

Родиной олимпийских игр является Древняя Греция, а именно Олимпия. Здесь у подножья горы Кронос зажигается олимпийский огонь. Отсюда начинается факельная эстафета.

Одна из легенд гласит, что в ту пору существовал могучий и мрачный бог Кронос. Однажды он увидел сон, что умрёт от руки одного из своих детей. Он поверил в это и стал глотать всех своих новорождённых детей. И когда у него родился очередной сын по имени Зевс, его жена Рея завернула вместо младенца в пелёнку камень, а самого Зевса отдала пастухам. Мальчик вырос и стал могучим Зевсем-громовержцем. В смертельном бою он победил своего отца, из чрева которого вышли его братья и сёстры, которые затем стали богами. В честь этого знаменательного события **Зевс повелел проводить игры**, которые по месту их проведения называли Олимпийскими.

Вторая легенда гласит, что организатором проведения игр был **сын Зевса - Геракл**, совершивший 12 подвигов. В одном из них Греческий царь Авгий приказал Гераклу вычистить свои конюшни, которые не убирались уже целый год. Геракл изменил русла двух протекающих рядом рек, направив их через конюшни, и в срок справился с заданием. Но царь Авгий отказался выполнить своё обещание отдать Гераклу часть своих лошадей. Разгневанный Геракл убил его. И чтобы люди помнили о справедливости и выполняли свои обещания, Геракл приказал устроить состязания и посвятил их Зевсу.

Третья легенда гласит, что организатором игр был **внук Зевса - Пелопс**. Греческий царь Эномай, чтобы не отдавать свою дочь Гипподамию замуж, устраивал состязания на колесницах. Эномай догонял женихов и поражал их копьём. Так погибло 13 женихов. Внук Зевса Пелопс и Гипподамия договорились и испортили колесницу царя, Эномай погиб. В благодарность богам Пелопс учредил игры, где очень ценилась победа в гонках на колеснице.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ

Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры. Победителем тех игр стал Короибос, атлет из города Элиды. **В Играх участвовали только свободнорождённые греки-мужчины.** *Варвары (иностранцы), рабы и женщины такого права не имели.* В период игр прекращались все войны, а нарушителя ждал суровый штраф (54 кг чистого

серебра). Руководили играми **элладоныки (судьи)**, избравшиеся из числа граждан Элиды за год до начала игр. В храмах перед открытием Игр все участники давали *олимпийскую клятву*. **Победители Игр (олимпионики)** награждались *оливковой ветвью или лавровым венком*.

Первоначально атлеты на Играх соревновались только в стадиодроме – беге на 1 стадий (192,27 м). Затем в программу соревнований добавили: бег на 2 стадия, долихондром (бег на выдержку), бег в полном вооружении, борьбу, кулачный бой, гонки на колесницах, панкратион (борьба и кулачный бой), пентатлон (пятиборье: бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба). В *отдельные периоды* в соревнованиях принимали участие и **дети: прыжки, борьба, метание диска и копья, бег (дистанция в 2 раза короче)**.

Кроме спортивных соревнований на Играх поэты читали стихи и гимны, ораторы прославляли Игры в своих речах, проводились конкурсы архитекторов, музыкантов, художников.

Игры проводились и после подчинения греческих земель Риму. **Но в 394 году уже нашей эры (IV век) римский император Феодосий I запретил Игры**, посчитав их языческими. 15 столетий Игры не проводились.

Наконец пришла эпоха Возрождения, во многих странах мира стал активно развиваться спорт, начались раскопки Олимпии. **Возрождение Игр** произошло в конце XIX века, **благодаря** французскому **Пьеру де Кубертену**. Они стали называться **современными**. **Первые Игры современности состоялись в 1896 году в Греции.**

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (*символика, ритуалы, традиции*)

Олимпиада - это 4-летний период между Играми, в первый год которого проводятся летние Олимпийские игры. Свод законов, по которому живёт олимпийское движение, называется **Олимпийской хартией** (автор - Пьер де Кубертен). Современная Хартия принята в 1991 году.

Олимпийским символом являются 5 цветных переплетённых колец. Они олицетворяют единство спортсменов 5 континентов: Европа (синее кольцо), Африка (чёрное), Америка (красное), Азия (жёлтое), Австралия (зелёное).

Олимпийский девиз – «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС» («БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»). Эти слова принадлежат французскому священнику, директору колледжа Анри Дидону, который произнёс их на открытии соревнований в колледже.

Олимпийской эмблемой являются всё те же 5 переплетённых колец в сочетании с ещё каким-нибудь элементом. Например, эмблема МОК - олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, выше, сильнее», эмблема Олимпийского комитета России – 5 колец и изображение трёхцветного языка пламени (белый, синий и красный – цвета Государственного флага Российской Федерации).

Олимпийский флаг, придуманный Пьером де Кубертенем, был впервые поднят на играх **1920** года в Антверпене. Он представляет собой белое атласное полотнище 2x3 м с 5 олимпийскими кольцами. При закрытии игр флаг вручается мэру города, в котором пройдут следующие Игры. Хранится флаг в муниципалитете этого города.

Существует также **олимпийский гимн**, исполняемый на Играх и по другим торжественным поводам.

Традиция зажигать **Олимпийский огонь** принадлежит также Пьеру де Кубертену. На факел направляют пучок солнечных лучей, собранных вогнутым зеркалом. Впервые огонь был зажжён на Играх в Амстердаме в **1928** году.

Эстафета Олимпийских факелов впервые состоялась в **1936** году на Играх в Германии.

Существуют также **2 Олимпийские клятвы**, одну из них на открытии игр произносят спортсмены (её предложил Пьер де Кубертен), другую – судьи (её предложил наш олимпийский комитет на Играх 1968 года в Мехико).

На Играх **1968** года в Мехико впервые появился **талисман** олимпиады (ягуар). С тех пор талисманом на Играх становится изображение какого-нибудь популярного в стране проведения игр животного.

Начало церемонии открытия Игр – появление на стадионе главы государства. Затем начинается парад участников, на котором команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Открывает парад команда Греции, завершает команда страны-хозяйки Игр. Затем выступает президент МОК, после чего глава государства объявляет Олимпийские игры открытыми. Звучит Олимпийский гимн, вносится флаг, зажигается огонь. Судьи и участники произносят клятву.

На Играх победителям и призёрам вручают **медали**: серебряные за 2 место, бронзовые за 3 место и серебряные, но покрытые толстым слоем золота, за 1 место. Также им вручаются **нагрудные значки** (золотой, бронзовый и серебряный). Все участники Игр и официальные лица получают **дипломы и памятные медали**. За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает **Олимпийским орденом**.

Согласно Олимпийской хартии **с 1994 года летние Игры проводятся в течение первого года Олимпиады, зимние - в третий год Олимпиады.** *Продолжительность игр не должна превышать 16 дней.* Избрание олимпийской столицы происходит на Сессии МОК. *От одной страны участвовать в каждом номере программы Игр разрешается не более чем трём спортсменам (за исключением отдельных зимних видов спорта).* Олимпийскими играми от начала до конца руководит МОК, но сами соревнования проводятся под руководством и по правилам соответствующей международной федерации спорта, которая назначает судей и членов апелляционного жюри.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ СОВРЕМЕННОСТИ

Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит французскому педагогу Пьеру де Кубертену. Первые Олимпийские игры современности состоялись в 1896 году в Афинах. В них приняли участие спортсмены-мужчины из 14 стран, которые соревновались по 9 видам спорта. *Первым олимпийским чемпионом современных Игр стал американец Джеймс Конноли,* победитель в тройном прыжке. Кульминацией Олимпийских игр стал марафонский бег, проведённый в честь греческого воина-героя Филиппидиса. Первым победителем марафона стал грек **Спирос Луис.**

С тех пор Игры проводились каждые 4 года. Участниками игр могли быть **только спортсмены-любители,** то есть непрофессионалы. В 1900 году на II Играх в Париже **впервые** приняли участие **женщины** (в гольфе и теннисе). На Играх IV Олимпиады в Лондоне **1908** году выступали спортсмены уже всех 5 континентов. На них **впервые** приняли участие 8 спортсменов из России. Фигурист Панин-Коломенкин становится первым российским олимпийским чемпионом.

В 1916 году Олимпийские игры не состоялись из-за I мировой войны. В **1920** году на Играх в Антверпене был **впервые** поднят **олимпийский флаг,** впервые прозвучали **олимпийская клятва** и девиз: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС», т.е. БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ. В **1932** году в Лос-Анджелесе **впервые** была построена **Олимпийская деревня.** В **1936** году в Берлине **впервые** проведена **факельная эстафета с зажжением огня.**

Игры 1940 и 1944 года не состоялись из-за II мировой войны. В **1952** году на Играх в Хельсинки **впервые** приняли участие **спортсмены СССР** (после 40-летнего перерыва). Первой советской Олимпийской чемпионкой стала метательница диска **Нина Пономарёва.** В 1956 году Игры проводились в Австралии в ноябре-декабре, так как лето там начинается в декабре. В 1972 году в Мюнхене **абсолютный рекорд по числу золотых медалей (7)** на одних играх установил **американский пловец Марк Спитц.** (*Рекорд по общему количеству завоёванных медалей принадлежит советской гимнастке Ларисе Латыниной (18).*) На этих же Играх палестинские террористы захватили и уничтожили заложников из команды Израиля. На Играх был объявлен траур. В 1976 году на Играх в Монреале огонь, зажжённый в Греции, был преобразован в электрический ток и через спутник передан на другой континент.

В 1980 году Игры состоялись в Москве. Но из-за бойкота, по случаю введения советских войск в Афганистан, в них не приняли участие спортсмены США, ФРГ, Японии и других, зависимых от США стран. В ответ на это политическое руководство СССР бойкотировало Игры 1984 года в Лос-Анджелесе.

В Испании в **1992** году спортсмены 12 стран из бывшего СССР в **последний раз выступали вместе,** Литва, Латвия и Эстония выступали уже отдельными командами. В 1996 году в Атланте Россия уже выступала самостоятельной командой.

Последние летние Олимпийские игры состоялись в 2004 году в Афинах. Следующие Игры состоятся в 2008 году в Пекине (Китай).

Первые зимние Игры состоялись в 1924 году в Шамони (Франция). Советские спортсмены впервые приняли участие на зимних Олимпийских играх в 1956 году в Кортина д'Ампеццо (Италия). На зимних Играх в Альбервиле в 1992 году спортсмены бывшего СССР выступали объединённой командой СНГ, кроме Литвы, Латвии и Эстонии. А спортсмены ФРГ и ГДР объединились и выступали единой командой Германии. На зимних Играх в Лиллехаммере (Норвегия) в 1994 году Россия впервые выступила самостоятельной командой. По количеству золотых наград на зимних Играх лидирует норвежский лыжник Бьёрн Дели (8).

Последние зимние Олимпийские игры состоялись в 2002 году в Солт-Лейк-Сити (Америка), они же были первыми Играми XXI века. Следующие зимние Игры пройдут в 2006 году в Турине (Италия).

ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Идея возрождения Олимпийского движения принадлежит французскому педагогу Пьеру де Кубертену. По его инициативе 23 июня 1894 года на Конгрессе в Париже был создан **Международный олимпийский комитет МОК.** Теперь 23 июня в мире традиционно отмечается Олимпийский день (в России с 1990 года). Одним из 13 членов МОК был избран **А.Д. Бутовский, ставший первым россиянином, членом МОК.** На конгрессе было решено, что *в 1894 году в Афинах (Греция) будут проведены первые Олимпийские игры современности.* **Поэтому первым президентом МОК стал представитель Греции Диметриус Викелас.** Но сразу же по окончании игр Викелас добровольно ушёл в отставку и освободил место Пьеру де Кубертену, который затем в течение 29 лет был бессменным президентом МОК.

Россия явно отставала в олимпийском развитии. **Впервые российские спортсмены (8 человек) приняли участие в IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году.** Российский Олимпийский комитет (РОК) был создан **лишь в 1911 году.** Его председателем был избран руководитель учебных заведений В.И. Срезневский. И уже на V Играх в Стокгольме в 1912 году делегация России была одной из самых больших (228 участников). После этого 40 лет наша страна не участвовала в Играх. В 1916, 1944 и 1948 годах из-за мировых войн игры не проводились. После 1917 года руководители Советской России, а потом и СССР, считали Игры «буржуазным наследием прошлого». Взгляд на Олимпийское движение у нас изменился после победы над фашизмом в 1945 году. **В 1951 году был создан Национальный Олимпийский комитет.** Вскоре его признал МОК. **И в 1952 году в Хельсинки на Играх XV Олимпиады состоялся дебют советских спортсменов,** где наши спортсмены выступили по всей олимпийской программе, кроме хоккея на траве. Они завоевали 22 золотые, 30 серебряных и 19 бронзовых медалей, поделив I место по количеству завоёванных медалей с командой США. Через 4 года в **1956 году в Кортина д'Ампеццо (Италия), дебютировав на зимних Играх,** наша команда была уже первой в неофициальном командном зачёте. После распада СССР **в 1989 году был создан Олимпийский комитет России (ОКР), президентом которого с 2001 года является Л.В. Тягачёв.** Олимпийский

комитет России работает в тесной связи с Федеральным агентством по ФК и спорту, руководителем которого является Вячеслав Фетисов. Развитие отдельных видов спорта руководят национальные федерации.

Олимпийским движением строго в соответствии с Олимпийской хартией руководит Международный олимпийский комитет (МОК). Штаб-квартира его находится в Лозанне (Швейцария). Высшим органом МОК является его Сессия, проводится она не реже 1 раза в год. Принятые МОК решения окончательны. В период между сессиями МОК руководит исполнительный комитет. 8-ым президентом МОК с 2001 года является бельгиец Жак Рогг. Членами МОК являются 3 россиянина: Смирнов, Тарпищев (в прошлом теннисист) и Попов (пловец).

В современном спортивном мире всё увереннее укрепляется массовое движение по принципу «Фэйр плэй» - **честная игра**. Под покровительством МОК появляются новые виды соревнований: Игры доброй воли (с 1986 года), Всемирные юношеские игры, с участием юных спортсменов 15-17 лет, (первые проведены в 1998 году в Москве), проект «СпАрт» (Sport-спорт, Art-искусство) В «спартианских» играх все участники объединены в одну команду, победителем становится не только сильный, но и умный, интересный и духовно развитый человек.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гигиеническая гимнастика – это комплекс физических упражнений, необходимый для быстрого перехода человека из состояния сна к активному бодрствованию.

При её проведении необходимо выполнять педагогические, гигиенические и организационные требования.

Педагогические требования:

9. Гимнастика начинается с «пробуждения» мышц: *упражнения на потягивание, потряхивания руками и ногами, поочерёдные напряжения и расслабления мышц.*
10. Упражнения на увеличение глубины и частоты дыхания, улучшение кровообращения: *ходьба с постоянным увеличением частоты шага или бег в спокойном темпе, за которым следуют дыхательные упражнения.*
11. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости в такой последовательности: **1.** для мышц рук и шеи; **2.** для мышц спины; **3.** для мышц живота и туловища; **4.** для мышц ног.
12. Гимнастика заканчивается упражнениями с высокой нагрузкой и последующим выполнением дыхательных упражнений: *прыжки, бег с переходом в ходьбу с замедляющимся темпом и успокоением дыхания.*

Гигиенические требования. Выполнять гимнастику надо в предварительно проветренном помещении или на открытом воздухе, для упражнений на полу использовать коврик, следить за его чистотой. После проведения гимнастики совершить утренний туалет.

Организационные требования. Упражнения должны быть хорошо освоены; комплексы надо постоянно обновлять; соблюдать правильную последовательность выполнения упражнений и дозировку.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Закаливание – это гигиенические процедуры, оказывающие благоприятное влияние на повышение устойчивости организма к изменениям температурных условий. Среди этих процедур выделяют **воздушные и солнечные ванны, закаливание водой.** Основные правила закаливания: *не допускать переохлаждения организма, появления синевы губ и «гусиной кожи», постепенно переходить к более низким температурам воздуха, по окончании любых водных процедур необходимо обязательно растереться до лёгкого покраснения сухим махровым полотенцем.*

Воздушные ванны принимаются в любое время года, их необходимо совмещать с физическим трудом.

Солнечные ванны принимают в солнечные дни, лучше всего с утра (до 10-12 часов) и после полудня (после 18 часов), чтобы не допустить перегрева организма. Время пребывания на солнце необходимо увеличивать постепенно, на голове иметь лёгкий головной убор, предохраняющий от солнечного удара.

К водным процедурам относятся: обтирания, обливания, купание и душ.

Обтирания проводят жёстким полотенцем (губкой или мягкой рукавицей) смоченным в воде близкой к комнатной температуре: сначала руки и шею, затем туловище и ноги.

Обливания проводят, наливая в небольшой тазик воду, затем поливая её на плечи. Температуру воды можно регулировать.

Купание можно проводить как в естественных водоёмах, так и в домашних условиях – в ванне, регулируя время пребывания в воде.

Закаливание с помощью душа является универсальной процедурой. **Закаливание проводят сериями. Начинают с 1 минуты водой комнатной температуры. Постепенно продолжительность увеличивается ежедневно на 30 секунд. Через 1-2 недели начинают 2–ю серию, понижая температуру на 1-2 градуса и увеличивая постепенно продолжительность процедуры. Затем - 3-я серия и т.д.**

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка – привычная ненапряжённая манера человека держать своё тело в положении стоя, сидя, в движении.

При правильной осанке плечи человека слегка отведены, грудь приподнята, спина ровная, держится прямо. Стоя у стены происходит касание затылком, лопатками, ягодицами и пятками. У человека с неправильной осанкой нарушается кровообращение, происходит смещение внутренних органов, ему больно ходить и наклоняться, наблюдаются боли в спине.

Правильная осанка зависит от развития силы и выносливости мышц опорно-двигательного аппарата и в первую очередь мышц туловища: спины, брюшного пресса, шеи.

Упражнения на формирование правильной осанки объединяют в специальные комплексы двух видов:

5. Упражнения на формирование правильного положения тела в пространстве: движения с небольшими и лёгкими предметами на голове (мешочки с песком, книга...). Их выполняют стоя у стены, сидя на стуле или 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.

6. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц: спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Эти упражнения можно выполнять с дополнительными отягощениями (гантелями, штангой, эспандером, резиновыми бинтами).

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основной формой физического воспитания учащихся в школе является **урок физической культуры** (40 мин.).

В структуре урока ФК выделяют **3 составные части: подготовительную, основную и заключительную.**

Задача **подготовительной** (10-12 мин) части урока – *психологическая и физиологическая подготовка организма к напряжённой физической работе.* В неё входят:

7. Начальная организация занимающихся: построение, сообщение задач урока, строевые упражнения, упражнения на внимание.

8. Различные варианты ходьбы и бега.

9. Общеразвивающие и подготовительные упражнения: на месте, в движении, в парах, без предметов, с предметами (гимнастиче-

скими палками, скакалками, мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, с обручами, с мешочками с песком и т.п.).

Задачами **основной** (23-28 мин.) части урока являются:

11. *Разучивание новых двигательных действий.*
12. *Совершенствование ранее усвоенных двигательных умений и навыков.*
13. *Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).*
14. *Воспитание нравственных, волевых и интеллектуальных качеств.*
15. *Формирование специальных знаний.*

Задачей **заключительной** (3-5 мин.) части урока является *восстановление организма после физической нагрузки основной части*. Здесь используют относительно спокойные, малоинтенсивные упражнения в движении и на месте, упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц.

ПРАВИЛА ОСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

I. «От простого к сложному».

Если упражнение очень сложное, его лучше разучивать по частям, то есть упростить.

Например, обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла»:

9. *Напрыгивание на мостик и отталкивание от него.*
10. *То же с опорой руками на «козла».*
11. *Спрыгивание с «козла» и приземление.*
12. *Прыжок в полной координации.*

II. «От известного к неизвестному».

Сначала учатся выполнять двигательное действие в стандартных условиях, используют его для решения одной цели, выполняют, когда нет сбивающих факторов.

Например, обучение технике броска мяча в кольцо:

11. *Стоя на месте.*
12. *В прыжке.*
13. *После ведения мяча.*
14. *С разного расстояния.*
15. *Во время игры.*

III. «От освоенного к неосвоенному».

Новое двигательное действие лучше изучать, если оно основывается на ранее хорошо освоенных движениях.

Например, обучение технике выполнения упражнения на бревне:

9. *Выполнение на полу.*

10. *Выполнение на гимнастической скамейке.*
11. *Выполнение на низком бревне.*
12. *Выполнение на стандартном бревне.*

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК

Двигательный навык (ДН) – это способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате, это **двигательное действие, доведённое до автоматизма.**

I этап обучения ДН – этап ознакомления, т. е. создание представления о ДН: осмысливание задачи, составление проекта решения и попытка выполнить действие (опробование). Ведущие методы обучения на данном этапе – словесные (рассказ), наглядные (показ, демонстрация наглядных пособий...).

II этап обучения ДН – этап начального разучивания ДН: обучение основам техники и ведущему звену. На этом этапе происходит формирование элементарных умений, предупреждение и исправление ошибок. Ведущие методы обучения – разучивание упражнения по частям и в целом.

III этап обучения ДН – этап закрепления элементарных умений. На этом этапе происходит формирование навыка в основном варианте и умения пользоваться им в различных условиях, что ведёт к **автоматизации** навыка. Ведущий метод обучения на данном этапе – разучивание упражнения в целом.

IV этап обучения ДН – этап применения навыка на практике в различных условиях. На этом этапе учащиеся учатся свободно владеть навыком в быту, трудовой и спортивной деятельности. Ведущими методами обучения на этом этапе являются игровой и соревновательный.

Когда несколько навыков формируются одновременно или последовательно, они оказывают друг на друга влияние, т. е. происходит взаимодействие навыков.

Взаимодействие, при котором ранее сформированный навык *облегчает* формирование последующего навыка, называется **положительным переносом**; при котором *затрудняет* – **отрицательным переносом**. **Перекрестный перенос** – влияние навыка выполнения действия в одну сторону, на формирование аналогичного навыка, но в другую сторону. *В современной практике отдаётся предпочтение одновременному обучению действиям в обе стороны.*

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Фронтальный метод

Характеризуется выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения (в колоннах, в шеренгах, в кругу).

Групповой метод

Характеризуется одновременным выполнением несколькими группами разных заданий. Разделение на группы осуществляется с учётом пола, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Индивидуальный метод

Характеризуется тем, что занимающиеся выполняют индивидуальные задания самостоятельно. Задания даются в зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья, пола и возраста учащихся.

Круговой метод

Характеризуется последовательным выполнением занимающимися серии упражнений на специально подготовленных местах («станциях»). «Станции» располагаются по периметру зала или площадки (обычно 4-10 «станций»). Весь круг учащиеся проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определённым интервалом отдыха между «станциями». Упражнения на станциях должны предусматривать комплексное развитие всех физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости) и повышение функциональных возможностей организма.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК

Двигательный навык (ДН) – это способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате, это **двигательное действие, доведённое до автоматизма**.

I этап обучения ДН – этап ознакомления, т. е. создание представления о ДН: осмысливание задачи, составление проекта решения и попытка выполнить действие (опробование). Ведущие методы обучения на данном этапе – словесные (рассказ), наглядные (показ, демонстрация наглядных пособий...).

II этап обучения ДН – этап начального разучивания ДН: обучение основам техники и ведущему звену. На этом этапе происходит формирование элементарных умений, предупреждение и исправление ошибок. Ведущие методы обучения – разучивание упражнения по частям и в целом.

III этап обучения ДН – этап закрепления элементарных умений. На этом этапе происходит формирование навыка в основном варианте и умения пользоваться им в различных условиях, что ведёт к **автоматизации** навыка. Ведущий метод обучения на данном этапе – разучивание упражнения в целом.

IV этап обучения ДН – этап применения навыка на практике в различных условиях. На этом этапе учащиеся учатся свободно владеть навыком в быту, трудовой и спортивной деятельности. Ведущими методами обучения на этом этапе являются игровой и соревновательный.

Когда несколько навыков формируются одновременно или последовательно, они оказывают друг на друга влияние, т.е. происходит взаимодействие навыков.

Взаимодействие, при котором ранее сформированный навык *облегчает* формирование последующего навыка, называется **положительным переносом**; при котором *затрудняет* – **отрицательным переносом**. **Перекрёстный перенос** – влияние навыка выполнения действия в одну сторону, на формирование аналогичного навыка, но в другую сторону. *В современной практике отдаётся предпочтение одновременному обучению действиям в обе стороны.*

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Физическая нагрузка – это определённая мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Различают дозу нагрузки, её объём и интенсивность.

Доза нагрузки – это определённая её величина, измеряемая объёмом и интенсивностью.

Объём нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятие, километражем преодолённого расстояния (дистанции) и др.

Интенсивность нагрузки характеризуется темпом и скоростью движения, ускорения, величиной частоты сердечных сокращений (ЧСС) и др.

Принципы дозирования нагрузки:

9. Нагрузка должна быть адекватной, т.е. соответствовать индивидуальным возможностям организма.
10. Нагрузку нужно повышать постепенно.
11. Нагрузку необходимо давать систематично.
12. Нагрузку нужно чередовать с отдыхом.

Контролировать состояние организма и определить степень утомления после нагрузки можно по внешним и внутренним признакам.

К внешним признакам утомления относятся: *обильное потоотделение, чрезмерное покраснение кожи, посинение кожи вокруг губ, нарушение координации движений, появление одышки.*

К внутренним признакам утомления относятся: *боли в мышцах, тошнота, головокружение.*

Наиболее объективным показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС). В оздоровительных целях при физической нагрузке пульс должен быть от 130 до 140 уд/мин., для режима высокой интенсивности от 150 до 170 уд/мин. Если ЧСС не восстанавливается до первоначального уровня через 90 секунд – это значит, что нагрузка чрезмерная, её надо уменьшить.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ И ОБМОРОЖЕНИЯХ

При ушибах возникает опухание тканей и кровоизлияние. На место ушиба необходимо положить холод, а затем на область кровоизлияния наложить давящую повязку. **При ушибах живота** запрещается пострадавшему давать воду и пищу, его надо срочно доставить в лечебное учреждение. **При ушибах груди**, сопровождающихся кровохарканьем, также срочно доставить в больницу.

При разрыве связок возникает резкая, острая боль, припухлость в области сустава. При этом накладывается холод, давящая повязка, при необходимости накладывается транспортная шина на конечность, как при переломах.

При вывихах появляется боль в области травмированного сустава, утрата нормальной подвижности, вынужденное положение конечности или изменение её формы в области сустава. Все вывихи подлежат срочному вправлению только в лечебных учреждениях! Перед транспортировкой пострадавшему накладвается шина или фиксирующая повязка, для снятия боли даётся обезболивающее средство.

При переломах возникает боль при нагрузке в области перелома, отёк тканей. Переломы бывают открытыми (имеется открытая рана) и закрытыми.

При закрытых переломах накладвается шина (можно поверх одежды), при этом фиксируются 2 соседних сустава. **При открытых переломах** на рану сначала накладвается стерильная повязка, затем шина, даётся обезболивающее. Больной немедленно направляется в лечебное учреждение.

При обморожениях ощущается покалывание, жжение, наступает побледнение кожи, синюшность и потеря чувствительности. Пострадавшего необходимо доставить в тёплое помещение, поместить в тёплую ванну, дать горячее питьё. Обмороженный участок тела растереть чистой тёплой рукой. Нельзя растирать повреждённые участки кожи снегом!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯХ

Раны бывают поверхностными и глубокими. В зависимости от причин ранения – резаные, рваные, колотые, а также раны, являющиеся следствием ушиба или укуса. При ранении возникают кровотечения: *артериальные, венозные или капиллярные*. **При оказании первой помощи, прежде всего, необходимо остановить кровотечение.**

При артериальном кровотечении повреждаются крупные артерии, из раны пульсирующе вытекает кровь ярко-красного цвета.

При венозном кровотечении повреждаются венозные сосуды, из раны медленно вытекает кровь тёмно-красного цвета.

При капиллярном кровотечении повреждаются мелкие поверхностные сосуды, кровь относительно медленно вытекает из раны.

Если рана неглубокая и не повреждены крупные сосуды, рану обрабатывают перекисью водорода и настойкой йода. Затем накладывают ватно-марлевую салфетку и плотно перебинтовывают стерильным бинтом.

Если рана глубокая или повреждены крупные сосуды, используют следующие способы остановки крови:

- ✓ **пальцевое прижатие кровеносного сосуда к кости** вблизи и выше места ранения;
- ✓ **круговое сдавливание конечности путём наложения жгута** вблизи и выше места ранения (при этом к жгуту **обязательно** прикрепить записку со временем его наложения, т.к. его **нельзя оставлять** в таком состоянии **более 1,5 часов**);
- ✓ **предельное сгибание конечности в суставах.**

После оказания первой помощи пострадавшего необходимо срочно доставить в медицинское учреждение.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тест – это испытание, с помощью которого оценивают определённые свойства и особенности человека. Процесс выполнения тестов называют тестированием.

Результаты оцениваются по специальным таблицам. Тестирование обычно проводится в начале учебного года (*предварительный контроль*), в середине года (*текущий контроль*), в конце учебного года (*итоговый контроль*).

При тестировании необходимо соблюдать **определённые правила**, отличающие тестирование от обычного выполнения физических упражнений:

9. *Тесты проводятся, когда занимающийся находится в хорошей физической форме, его организм не утомлён.*
10. *Тесты выполнять после обязательной лёгкой разминки.*
11. *Физическое упражнение, используемое в качестве теста, должно быть хорошо освоено.*
12. *Способы выполнения тестового задания должны быть строго стандартизированы (например, при отжиманиях обязательно касаться грудью пола, не прогибать туловище, не сгибать ноги...)*

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения, оценивающие развитие физических качеств: отдельно для девочек и мальчиков каждой возрастной группы:

13. **Быстроты:** бег на 30, 60, 100 м (спринт).
14. **Скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места, метание набивного мяча.
15. **Силы:** сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), подтягивание на перекладине.
16. **Выносливости:** бег на длинные дистанции.
17. **Ловкости:** «Челночный бег» 4*9 м, 3*10 м.
18. **Гибкости:** наклон туловища вперёд.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка включает в себя:

9. Физическую подготовку.
10. Техническую подготовку.
11. Тактическую подготовку.
12. Интегральную подготовку.

Физическая подготовка (ФП) – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности. Она подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. **ОФП** – это процесс разностороннего развития (воспитания) физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). **СФП** – это процесс развития (воспитания) физических качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта.

Техническая подготовка (ТП) – это процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков, необходимых в избранном виде спорта. Различают общую (ОТП) и специальную (СТП) техническую подготовку. **ОТП** – это процесс освоения двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования техники в избранном виде спорта. **СТП** – это процесс освоения специальных знаний и формирования навыков соревновательной деятельности в избранном виде спорта. *В процессе развития техники необходимо добиваться эффективности, стабильности, вариативности и экономичности техники.*

Тактическая подготовка – это процесс изучения и совершенствования приёмов и способов ведения соревновательной борьбы, а также развития тактического мышления. Необходимо развивать различные формы тактики: индивидуальную, групповую и командную. Совершенствуют тактические действия:

- ✓ *в облегчённых условиях;*
- ✓ *в усложнённых условиях;*
- ✓ *в условиях максимально приближённых к соревнованиям.*

Интегральная подготовка – это процесс объединения всех видов подготовки (физической, технической и тактической) в единую систему ведения индивидуальной или командной спортивной борьбы.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ РАЗВИТИЕ

СИЛА

Сила – это способность человека воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счёт мышечных напряжений.

Для развития силы используют специальные физические упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность по сравнению с другими фи-

зическими упражнениями - вызывать значительные напряжения мышц. Эти упражнения в зависимости от способа отягощения подразделяются на **2 основные группы**:

5. *Упражнения, где в качестве отягощения используется вес тела человека или его отдельных частей* (например, подтягивания на перекладине).
6. *Упражнения, в которых в качестве отягощения используются одновременно как вес тела или его частей, так и вес различных снарядов* (например, приседания со штангой).

Основное правило применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления. При этом используют **2 метода**:

5. **Непрерывное выполнение упражнения.**
6. **Повторное выполнение сериями с небольшими интервалами отдыха.**

Для общего физического развития силовые упражнения объединяют в **атлетические комплексы**. Комплексы составляются таким образом, чтобы выполнение включённых в них упражнений последовательно вызывало напряжение различных мышечных групп (например, приседание – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – сгибание туловища из положения лёжа на полу). Кроме комплексов атлетических упражнений, для развития силы используют также разнообразные **прыжки, метания тяжёлых предметов** (например, набивных мячей), **бег в гору** и другие упражнения, вызывающие повышенное напряжение мышц.

БЫСТРОТА

Быстрота - это способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Это качество **характеризуется**:

7. *скоростью двигательной реакции (простой и сложной);*
8. *скоростью одиночного движения;*
9. *частотой движения.*

Для развития быстроты простой двигательной реакции используются:

5. **метод повторного выполнения двигательных действий** (ускорения, «челночный бег», старт в беге, плавании...);
6. **действия по звуковому сигналу** в разминке (остановки, выпрыгивания, рывки, повороты, приседания...).

Для развития быстроты сложной двигательной реакции (*реакции на движущийся предмет и реакции выбора*) используются **подвижные и спортивные игры**.

Для развития скорости движения используются упражнения, выполняемые с **максимальной скоростью**. При их выполнении скорость не должна снижаться и внимание занимающихся должно быть направлено на скорость выполнения, а не на технику. Например, повторный бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. При развитии скорости бега необходимо,

чтобы каждое последующее повторение начиналось после того, как организм отдохнёт. Если во время повторного бега скорость начинает снижаться, надо увеличить время отдыха между повторениями.

Для повышения скоростных качеств можно использовать и упражнения на развитие силы, их называют **скоростно-силовыми**. Такие упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению и длительно выполнять физическую нагрузку без снижения её мощности.

Выносливость человека **зависит** от возможностей систем дыхания и кровообращения, энергообеспечения работающих мышц. У выносливого человека хорошо развиты лёгкие, высокая скорость циркуляции крови в организме, достаточное обеспечение мышц кислородом.

Различают выносливость общую и специальную. Специальная выносливость – это выносливость в выбранной специализации (виде спорта).

В физическом воспитании употребляют термины: **силовая, скоростная, прыжковая, статическая, динамическая** и другие виды выносливости.

Для развития общей выносливости используют деятельность циклического характера: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и лыжероллерах и др. **Развивают выносливость 2 методами:**

5. *Методом равномерного непрерывного упражнения.*

6. *Методом переменного непрерывного упражнения.*

Методом **равномерного непрерывного упражнения** работу необходимо начинать с 10-15-минутного равномерного бега, постепенно увеличивая его продолжительность до 30 - 40 мин.

Для более подготовленных учащихся можно использовать метод **переменного непрерывного упражнения**. Его основу составляет бег по пересечённой местности, где равномерный бег сочетается с ускорениями, быстрой ходьбой, бегом в гору, под гору и т.п. Продолжительность от 10 до 30 мин.

Также для развития общей выносливости можно использовать комплекс разнообразных гимнастических упражнений, выполняемых в равномерном темпе непрерывно под музыку (**аэробика**) в течение 10 - 20 мин.

ГИБКОСТЬ

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счёт подвижности в суставах и позвоночнике. **Она зависит** от строения в суставах, степени эластичности мышц, суставно-связочного аппарата, от механизма нервной регуляции мышц.

Различают гибкость активную и пассивную. Пассивная гибкость характеризуется максимальной амплитудой движения, достигнутой приложением

как внутренних, так и внешних сил (например, наклон со штангой на плечах). **Активная** гибкость характеризуется максимальной амплитудой движения, достигнутой только за счёт усилий мышц, производящих данное движение (например, резкий мах ногой вперёд или в сторону).

Упражнения на развитие гибкости бывают 3 типов: с отягощениями, где в качестве отягощения может выступать и вес собственного тела (например, выполнение шпагата); без отягощений, выполняемые за счёт сокращения собственных мышц (наклоны, махи, прогибания и т.д.); на чередование расслабления и напряжения мышц.

Гибкость развивают с помощью повторного выполнения чередующихся между собой упражнений. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

- ✓ *перед выполнением упражнений обязательно сделать разминку и хорошо разогреть мышцы;*
- ✓ *амплитуду движений увеличивать постепенно;*
- ✓ *не допускать появления резких болевых ощущений;*
- ✓ *преимущественно развивать подвижность в суставах кисти, плечевых, тазобедренных, голеностопных;*
- ✓ *между сериями упражнений на растягивание выполнять упражнения на расслабление;*
- ✓ *занятия по развитию гибкости должны быть ежедневными.*

В настоящее время широко применяется **стретчинг** – система статических упражнений, способствующих повышению эластичности мышц и развитию гибкости.

ЛОВКОСТЬ

Ловкость – это способность человека осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями.

Ловкость наиболее эффективно развивается **в младшем и среднем школьном возрасте**. На уроке упражнения на развитие ловкости должны выполняться **в подготовительной и в начале основной части урока**, т.к. в условиях утомления ловкость развивается менее эффективно.

Для развития ловкости в основном используется метод повторного упражнения:

15. изучение совершенно новых форм движения (например, необычный прыжок в длину с места: правым (левым) боком, спиной вперёд, из приседа, без взмаха рук...);

16. выполнение освоенных движений, но в различных необычных условиях (прыжок с места на точность, бросание набивного мяча различного веса, метание мяча в цель...);
17. упражнения на совершенствование точности движения в пространстве, во времени и по усилиям (упражнения на широкой и на узкой скамейке, прыжки на одной ноге, на двух, попеременно с одной на другую...);
18. упражнения на совершенствование чувства равновесия в различных условиях опоры;
19. упражнения, в которых необходимо быстро менять направление движения в зависимости от создаваемой ситуации или сигнала;
20. упражнения на высокую координацию движений (жонглирование, прыжки на малых батутах, упражнения с различными предметами, акробатические упражнения...);
21. упражнения, в которых расслабление сменяется быстрым напряжением мышц и наоборот.

*«Хорошее здоровье, ощущение полноты
и неистощимости физических сил
– важнейший источник жизнерадостного мировосприятия,
оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».*
(В.А. Сухомлинский)

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОЙ ВИКТОРИНЫ

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВИКТОРИНЫ

89. Что такое Олимпиада?
90. Когда (начиная с 1994 года) проводятся летние и зимние Олимпийские игры?
91. Опишите олимпийский флаг.
92. Что означает 5 переплетённых колец на олимпийском флаге?
93. Какие слова являются девизом олимпийских игр?
94. Какова была высшая награда победителям Олимпийских игр древности?
95. Когда и где состоялись 1 Олимпийские игры древности?
96. В каком году римский император Феодосий запретил Игры?
97. Где состоялись первые Олимпийские игры современности?
98. Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?
99. Где зажигают Олимпийский огонь?
100. Как зажигают Олимпийский огонь?

101. Делегация какой страны идёт впереди на параде церемонии открытия Игр?
102. Делегация какой страны всегда идет на параде последней?
103. Кто основатель современных Олимпийских игр?
104. В каком году впервые в Олимпийских играх участвовали **русские** спортсмены?
105. В каком году на Олимпийских играх впервые участвовали **советские** спортсмены?
106. В каком виде спорта соревновались первые Олимпийцы?
107. Что служило началом открытия Олимпиады древности?
108. Допускались ли к участию в Олимпийских играх в древней Греции дети?
109. Кто первый из русских спортсменов-участников IV Олимпийских игр завоевал золотую медаль, и в каком виде спорта?
110. Какова продолжительность Олимпийских игр?
111. Кто из знаменитых математиков Древней Греции становился Олимпийским чемпионом?
112. Кто еще из знаменитых людей древности были участниками Олимпийских игр?
113. Что такое «эстафета»? Откуда произошло это слово?
114. Что такое «Гандикап»?
115. Что такое «Трасса»?
116. Что такое «Дистанция»?
117. Что такое «Гимнастика»? Откуда произошло это слово?
118. От какого слова произошло слово «Стадион»?
119. Что кроме спортивных состязаний входило в программу древних Олимпийских игр?
120. Кто не допускался к участию в древних Олимпийских играх?
121. В каком году в Олимпийских играх впервые приняли участие женщины?
122. Кто из спортсменов СССР стал первым Олимпийским чемпионом? Где и когда? В каком виде соревнований?
123. Представитель, какой профессии стал первым победителем в беге на 1 стадий на 1 древних Олимпийских играх?
124. Кто стал первым победителем в марафоне на I современных Олимпийских играх?
125. Сколько лет было Олимпийской чемпионке Мэрджори Гестринг (США) по прыжкам в воду с трамплина (1936г)?
126. Что обычно является талисманом олимпиады?
127. Где хранится Олимпийский флаг в период между Играми.
128. Кто является Президентом Международного олимпийского комитета (МОК)?
129. Кто является Президентом Олимпийского комитета России (ОКР)?
130. Кто даёт клятву на церемонии открытия Игр?
131. Кто был первым президентом МОК?

132. Когда и почему олимпийские игры современности не проводились?

ОТВЕТЫ К ВИКТОРИНЕ

89. Четырёхлетний период между играми.
90. Летние игры проводятся в первый год, зимние - в третий год Олимпиады.
91. Белое полотнище с 5 переплетенными кольцами разных цветов.
92. Единство спортсменов 5 континентов: Америки (красное кольцо), Африки (черное), Европы (голубое), Азии (жёлтое), Австралии (зелёное).
93. «Быстрее, выше, сильнее».
94. Оливковая ветвь, срезанная специальным золотым ножом и лавровый венок.
95. В 776 году до нашей эры, у горы Олимп в Греции.
96. В 394 году нашей эры.
97. В 1896 году.
98. В Греции, в Афинах.
99. В Афинах перед развалинами храма Зевса.
100. Девушки, одетые в античные костюмы направляют собранные линзой солнечные лучи на факел и передают его бегуну первого этапа.
101. Делегация Греции (Родины игр).
102. Делегация страны – организатора данных игр.
103. Французский учитель физкультуры Пьер де Кубертен.
104. В 1908 году (8 участников) на 4 Играх в Лондоне.
105. В 1952 году на 15 Играх в Хельсинки.
106. В беге на 1 стадий –192 м.
107. Жертвоприношение богу Зевсу и факельная эстафета.
108. Допускались. Соревновались в беге (дистанция в 2 раза меньше), прыжках, борьбе, метании диска и копья.
109. Николай Панин – Коломенкин - фигурное катание.
110. Не более 16 дней.
111. Пифагор в кулачном бою.
112. Аристотель, Демосфен, Платон, Сократ, Юлий Цезарь.
113. Раньше так называлась народная почта на лошадях (от итальянского слова «эстаффа» - стремя). Сменяя друг друга, гонцы доставляли послание.
114. Соревнования, в которых слабому участнику для уравнивания шансов предоставляется фора (преимущество).
115. С латинского «полоса», «след». Это линия, определяющая путь движения.
116. Расстояние от старта до финиша, или до цели, или между соперниками.
117. Комплекс физических упражнений. От слова «гипнос» - обнажённый.
118. От слова «стадия».

119. Конкурсы архитекторов, поэтов, музыкантов, художников (то есть, представителей искусств).
120. Рабы, иноземцы, женщины.
121. В 1900 году в Париже.
122. Нина Пономарева, в Хельсинки, на 15 Олимпийских играх, в метании диска.
123. Греческий повар Короибос.
124. Крестьянин, почтальон Спирос Луис.
125. 13 лет.
126. Изображение популярного в стране животного.
127. В муниципалитете города-столицы следующих Игр.
128. Жак Рогг.
129. Леонид Тягачёв.
130. Спортсмены и судьи.
131. Диметриус Викелас.
132. В 1916, 1940, 1944 годах (I и II мировые войны).

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ (ТЕСТЫ И ОТВЕТЫ)

ТЕСТЫ

1. К основному средству физической культуры относят:

- а) физическое воспитание
- б) физическое совершенствование
- в) физическое развитие
- г) физическое упражнение

2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начать с освоения:

- а) исходного положения
- б) подводящих упражнений
- в) основы техники
- г) ведущего звена техники

3. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры:

- 1) функциональная подготовка организма
- 2) разучивание двигательных действий
- 3) коррекция осанки
- 4) воспитание физических качеств
- 5) восстановление работоспособности
- б) активизация внимания

Варианты ответов: а) 1, 4; б) 2, 4; в) 2, 6; г) 3, 5;

4. Укажите, в какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры:

- 1- упражнения на выносливость
- 2- силовые упражнения
- 3- упражнения на гибкость
- 4- скоростные упражнения
- 5- упражнения на координацию

Варианты ответов: а)1,2,3,4,5; б)3,2,1,5,4; в)5,4,2,3,1; г)2,3,1,4,5;

5. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить:

- а) от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи
- б) от 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи
- в) от 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи
- г) от 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи

6. Физическая культура – это...

- а) стремление к спортивным высшим достижениям
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

7. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) степенью преодолеваемых трудностей
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

8. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а) 180-200 уд/мин; б) 170-180 уд/мин; в) 140-160 уд/мин;

9. Что понимают под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

10. Что называют осанкой?

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

11. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:

- а) затылком, ягодицами, пятками
- б) лопатками, ягодицами, пятками
- в) затылком, спиной, пятками
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

12. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече

13. Под гибкостью, как физическим качеством, понимают:

- а) свойства опорно–двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев

14. Что такое двигательный навык?

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма;
- в) выполнение двигательного действия в нестандартных условиях

15. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

16. Под силой, как физическим качеством, понимают:

- а) способность поднимать тяжёлые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

17. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

18. Под выносливостью, как физическим качеством, понимают:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические упражнения

- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять заданные параметры работы

19. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

20. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение
- в) нагреть, наложить теплый компресс

21. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

- а) 1976 год
- б) 1998 год
- в) 1984 год

22. Что понимается под тестированием физической подготовленности:

- а) измерение уровня развития основных физических качеств
- б) измерение роста и веса
- в) измерение показателей деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем

23. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 8

24. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков в высоту
- в) бега с максимальной скоростью

25. Укажите количество игроков баскетбольной команды

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 8

26. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов

27. Укажите количество игроков футбольной команды:

- а) 7
- б) 9
- в) 11
- г) 10

28. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) физическое совершенство
- в) выполнение физических упражнений
- г) занятия в форме уроков

29. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

30. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
- б) величиной их воздействия на организм
- в) временем и количеством повторений двигательных действий
- г) напряжением определенных мышечных групп

31. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом
- б) более продолжительным вдохом
- в) вдохом через нос и выдохом ртом
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

32. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) «челночного» бега
- в) прыжков в высоту
- г) метаний

33. При развитии гибкости следует стремиться к:

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

ОТВЕТЫ К ТЕСТАМ:

1 – г, 2 – г, 3 – б, 4 – в, 5 – а, 6 – в, 7 – а, 8 – в, 9 – б,
10 – в, 11 – г, 12 – б, 13 – б, 14 – б, 15 – б, 16 – б, 17 – а, 18
– б, 19 – б, 20 – а, 21 – б, 22 – а, 23 – б, 24 – а, 25 – а, 26 –
в, 27 – в, 28 – а, 29 – б, 30 – в, 31 – а, 32 – а, 33 – б