

## Подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников по предмету физическая культура Уч.-метод. пособие Жуков Р. С., Печерина О. В., Смышляев Д. В. 2011 г.

Подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников по предмету «физическая культура»: учеб.-метод. пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Р. С. Жуков, О. В. Печёрина, Д. В. Смышляев. – Кемерово, 2011. – 124 с.

В учебно-методическом пособии кратко изложен материал по основным теоретическим разделам образовательной области «физическая культура», отражающим общую характеристику физической культуры как общественного и педагогического явления, связь с физическим воспитанием. Пособие рекомендуется учителям физической культуры, учащимся и их родителям для подготовки к теоретико-методическому туру олимпиады школьников по предмету «физическая культура».

Рекомендовано методической комиссией факультета физической культуры и спорта  
« 28 » 02 2011 г.  
Протокол № 3  
Председатель \_\_\_\_\_  
канд. пед. наук, доцент

Утверждено на заседании кафедры теоретических основ физической культуры  
« 28 » 02 2011 г.  
Протокол № 4  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
канд. пед. наук, доцент

Н. С. Панчук  
**Введение**

Р. С. Жуков

Целью написания настоящего пособия является знакомство с наиболее общими теоретическими положениями образовательной области «физическая культура». В пособии представлены разделы, отражающие общую характеристику физической культуры как общественного и педагогического явления, связь с физическим воспитанием. Таким образом, у учащихся обеспечивается формирование целостного представления о теоретико-методических основах физической культуры.

Содержание пособия разбито на следующие разделы: культурно-исторические основы физической культуры и спорта; психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности; медико-биологические основы физической культуры и спорта.

Освоение основ знаний по физической культуре обеспечивает глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта, а также дает возможность привить учащимся умения практической реализации их основных положений. Материалы пособия, раскрывающие основы знаний по физической культуре тесно связаны с учебными дисциплинами гуманитарного характера (история, мировая художественная культура и др.) и естественно-научного характера (биология, химия и др.), интегрируя наиболее значимую информацию в процессе подготовки к теоретико-методическому туру олимпиады школьников по предмету «физическая культура».

В содержание разделов настоящего пособия входят основные сведения по теории и истории физической культуры, психолого-педагогическим и медико-биологическим проблемам, научные факты, проблемные вопросы в научно-практических аспектах. В содержание пособия входят и вопросы для контроля, отвечая на которые, учащиеся могут углубить знания и проявить познавательные, творческие способности. Проведение самостоятельных контрольных работ с помощью содержащихся в пособии тестов позволяет обеспечить комплексную проверку уровня знаний.

## Раздел 1. Культурно-исторические основы физической культуры и спорта

### 1.1 Характеристика общей культуры общества и места в ней физической культуры (ФК)

Существует несколько определений понятия "**физическая культура**", это связано с тем, что нет единства в понимании родового понятия "**культура**".

К ведущим типам культуры относят (рис. 1):

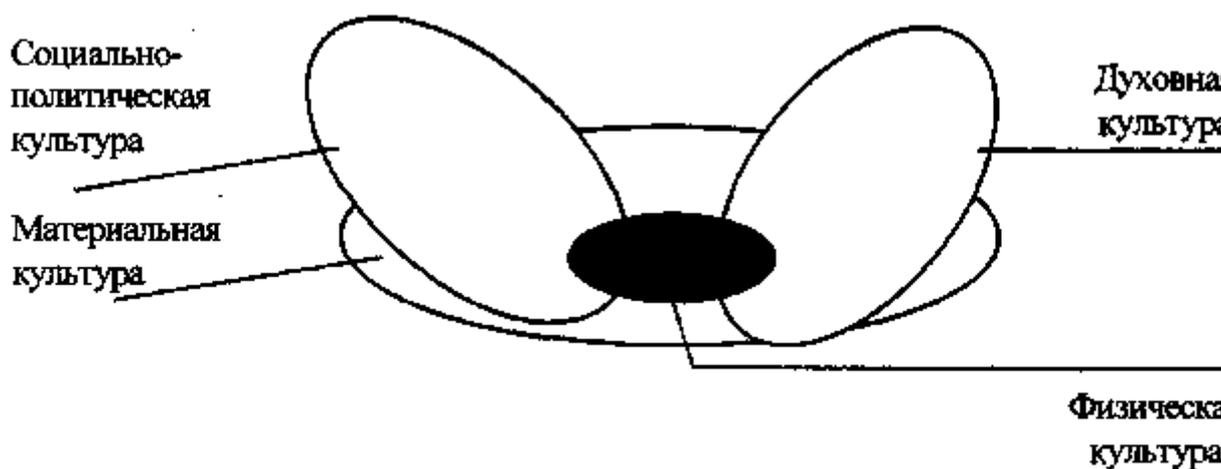


Рис. 1. Соотношение ФК с ведущими типами культуры

- **материальную культуру** — характеризует предметно-вещественную сторону деятельности человека и общества;
- **социально-политическую культуру** — характеризует регулятивные основы деятельности человека, социальные нормы, правовые законы и т.д.;

- **духовную культуру** — связана с идеальной стороной человеческой деятельности: знания, убеждения, потребности, мотивы и др.

Все эти типы культур не существуют в чистом виде, так как они тесно взаимосвязаны. ФК по преимуществу входит в состав материальной культуры общества, но в то же время, содержит в себе, в меньшей степени, элементы духовной и политической культуры. Таким образом, под **физической культурой** следует понимать вид материальной культуры, характеризующий степень достижения физического совершенства обществом в целом и человеком в частности.

## 1.2 Основные категории теории физической культуры (ТФК)

Под категориями понимают наиболее общие, фундаментальные понятия. Понятия — это мысленное отражение общих, существенных и устойчивых признаков явлений и предметов. Таким образом, с помощью категорий отражены наиболее существенные и общие признаки физической культуры. Последовательное развертывание содержания понятий позволяет нам выработать систему категорий ТФК (рис. 2).



Рис. 2. Система категорий ТФК

**Физическое развитие** — это комплекс изменений организма человека, характеризующийся определенной направленностью. Направленность может быть прогрессивной и регрессивной.

**Физическое формирование** — наиболее общее понятие, характеризующее процесс воздействия социальной среды на процесс физического развития человека. Оно может быть стихийное (некультурное) и целенаправленное.

**Физкультурная деятельность** — это разнообразная активность человека или социальной группы, носящая целесообразный характер и целенаправленно способствующая достижению физического совершенства.

**Физическое воспитание** — целенаправленное воздействие социальной среды на человека с целью формирования у него потребностно-мотивационной основы физкультурной деятельности (ФКД).

**Физическое образование** — целенаправленное воздействие социальной среды на человека с целью формирования у него способностей к ФКД.

**Оздоровительный спорт** (массовый, народный, "спорт для всех") — это пограничный между спортом и физической культурой социальный феномен, сущность которого составляет оздоровление через физкультурную состязательную деятельность.

**Физическое совершенство** (ядро понятий ФК) — это результат физкультурной деятельности, представляющий собой всестороннее и гармоничное единство совершенной биологической природы человека и сформированных у него соответствующих социальных и психических качеств и свойств.

#### **Контрольные вопросы**

1. Определите место физической культуры в общей культуре общества.
2. Каково соотношение между основными категориями ТФК?

### **1.3 Общая характеристика системы физического воспитания**

Понятием "система" пользуются, когда имеют в виду нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей. Именно таким целостным образованием является система ФВ (СФВ). Система ФВ представляет собой способ организации практики ФВ, её исходные основы и определяющие стороны, объединенные в целостную структуру.

**Система ФВ** — это исторически обусловленный тип социальной практики физического совершенствования человека, подготовки его к деятельности в интересах общества. В связи с этим объектом системы является человек, а ее предметом — развитие его физических и духовных способностей.

Общей целью СФВ является формирование всесторонне развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, нравственную чистоту, физическое совершенство.

Постановка цели является всегда первым начальным этапом деятельности человека. Цель реализуется через комплекс задач. Задача вытекает из поставленной цели и конкретизирует саму цель, ибо цель обычно формулируется в обобщенной форме. Исходя из целевых установок, ставятся общие задачи. Общие задачи определяются в долговременном аспекте, частные задачи ставятся на определенное время (на одно занятие, месяц, четверть, полугодие, год).

Для достижения цели в ФВ предполагается решение основных групп задач: **образовательных, развивающих, оздоровительных, воспитательных.**

**Образовательные задачи.** Образовательные задачи нацелены на формирование основ знаний по ФКиС, а также основ техники жизненно важных двигательных умений и навыков.

Например, в школьном возрасте наиболее ответственной образовательной задачей является создание так называемой "школы движений", включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании, перелезании и т. д.

**Развивающие задачи.** Физическая работоспособность человека во многом определяется уровнем развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Развитие физических качеств является одной из групп задач ФВ.

**Оздоровительные задачи.** Для укрепления здоровья человека используются следующие частные задачи:

- укрепление и формирование опорно-двигательного аппарата;
- укрепление и сохранение зрения;
- повышение защитных функций организма;
- поддержание оптимального уровня здоровья;
- соблюдение правил личной гигиены человека.

Для этого предусмотрен комплекс различных мер: с учетом состояния здоровья давать и регулировать нагрузку; включать в занятия упражнения циклического характера, для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; постоянно, совместно с врачом, следить за состоянием и динамикой здоровья занимающихся; соблюдать гигиену мест занятий, инвентаря, осуществлять страховку; использовать оздоровительные силы природы, гигиенические факторы; использовать самоконтроль занимающихся ФК.

**Воспитательные задачи** характеризуются развитием личностных качеств человека. Выделяют следующие воспитательные задачи:

- воспитывать нравственные качества и поступки человека (уважение, терпение и др.);
- содействовать развитию интеллекта и психомоторных функций;
- формировать потребности и интересы к ФКиС;

- содействовать самосовершенствованию личности в процессе занятий ФКиС.

В педагогическом процессе все задачи ФВ взаимосвязаны между собой.

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте характеристику системы ФВ.
2. Раскройте образовательные и воспитательные задачи, которые решаются на этапе начальной спортивной подготовки в вашем виде спорта.
3. Раскройте общие принципы системы физического воспитания.

## **1.4 Основы олимпийских знаний**

### **1.4.1 Олимпийские игры Древности**

По дошедшим до нашего времени произведениям древнегреческих поэтов, философов и историков можно узнать, что возникновение древних Олимпийских игр связано с именем мифического греческого героя Геракла. Мифы и легенды рассказывают, что греческий царь Авгий приказал Гераклу за один день вычистить царские конюшни, которые не убирались целый год. Геракл в срок справился с заданием. Он изменил русло двух рядом протекающих рек, направив их течение через конюшни. Узнав, что Геракл, таким образом, справился с приказом, Авгий отказался выполнить свое обещание отдать Гераклу часть своих лошадей. Разгневанный несправедливостью царя Геракл убил его. Однако чтобы люди всегда помнили о справедливости и выполняли данные обещания, Геракл устроил большие состязания. Он посвятил их древнегреческому богу Зевсу, который, как считали греки, обитал на горе Олимп.

Но на этом история Олимпийских игр не заканчивается. Одна из более поздних легенд гласит, что спустя многие сотни лет правитель греческого государства Элида царь Ифрит обратился к оракулу (предсказателю) с вопросом, как укрепить дружеские связи и прекратить войны между греческими городами. Оракул посоветовал Ифриту провести спортивные состязания, как это сделал в свое время Геракл. Данный совет оракула был принят Ифритом, и он вместе с царем Спарты Ликургом предложил народам Греции провести Олимпийские игры. Враждовавшие между собой греческие города приняли это предложение, заключили в 884 г. до н. э. соглашение и подписали договор о регулярном проведении в Олимпии (Элида) общегреческих спортивных праздников дружбы. Этот договор был высечен на большом металлическом диске, и его текст дошел до нашего времени. Согласно договору на время подготовки и проведения Олимпийских игр, которое определялось в три месяца, объявлялось священное перемирие. В случае нарушения священного перемирия — эххирии — нарушители объявлялись богоотступниками, подвергались крупным денежным штрафам и не допускались к участию в Олимпийских играх.

Сведения о первых Олимпийских играх не сохранились. Наиболее ранние достоверные данные относятся к 776 г. до н. э., когда была введена нумерация Олимпиад (четырёхлетних периодов между двумя следовавшими друг за другом олимпийскими играми). В олимпийских состязаниях участвовали только свободорожденные греки. Ни рабы, ни варвары (иноземцы) не имели на это права. Не участвовали в соревнованиях и женщины. Атлеты выступали на Играх как посланцы определенных государств, и победа в состязаниях любого из них воспринималась как успех государства или города, которые он представлял. Руководили Играми элладоники (судьи), избиравшиеся из числа граждан Элиды за год до начала Игр.

Вначале на Олимпийских играх атлеты состязались в стадио-дроме — беге на дистанцию, равную длине стадиона (192,27 м), которая именовалась стадиом. Затем в программу соревнований добавили бег на 2 стадия и долиходром (на выдержку), борьбу, пентатлон (многоборье из 5 видов), кулачные бои, гонки на колесницах, бег в полном вооружении.

Кроме спортивных соревнований, на Олимпийских играх поэты, читали стихи и гимны, сложенные в честь Игр, ораторы прославляли их в своих речах.

Игры проводились и после подчинения греческих земель Риму. Однако в IV в. н. э. в 394 г. римский император Феодосий I усмотрел в Олимпийских играх языческие обряды, которые не соответствовали канонам насильственно насаждаемой им христианской религии, и запретил проведение Игр. Возрождение Олимпийских игр произошло в конце XIX в. н. э., благодаря выдающемуся французскому гуманисту и просветителю Пьеру де Кубертену, и они стали называться современными Олимпийскими играми.

### **1.4.2 Возрождение Олимпийских игр**

Возрождение современных Олимпийских игр связано с именем выдающегося французского общественного деятеля, педагога Пьера де Кубертена (1863-1937). Занимаясь вопросами развития образования, Пьер де Кубертен увлекся изучением различных систем физического воспитания, что и навело его на мысль о возрождении Олимпийских игр. В это время в Европе и Америке складывались благоприятные условия для развития спорта. Так, например, в Англии организуется первое национальное объединение — футбольная лига, а несколько позже образуется Европейская ассоциация гимнастики. В США создается любительский легкоатлетический союз. Учитывая широкое развитие международного спорта, Пьер де Кубертен вместе с единомышленниками, среди которых был и известный российский военный педагог А. Д. Бутовский, организовал в 1894 г. Конгресс возрождения Олимпийских игр, на котором был избран состав Международного олимпийского комитета (МОК) и принята Олимпийская хартия — сборник уставных документов по вопросам олимпийского движения. МОК рассмотрел вопрос об организации первых Олимпийских игр современности и принял решение об их проведении в 1896 г. в столице Греции Афинах.

В Олимпийской хартии, основные положения которой разработал Пьер де Кубертен, были определены цели и задачи Международного и национальных олимпийских комитетов, структура и основополагающие принципы олимпийского движения. Эти принципы отражали: содействие развитию физических и моральных качеств, которые являются основой любительского спорта; интернациональный характер Олимпийских игр и добровольное участие в них спортсменов-любителей, содействие дружбе и взаимопониманию между народами; развитие спортивных связей и обмен мнениями с целью укрепления мира во всем мире; уничтожение дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам.

В 1894 г. Пьер де Кубертен был избран генеральным секретарем МОК, а в 1896-1925 гг. (кроме 1916-1918 гг.) являлся его президентом. Он непосредственно участвовал в подготовке и проведении Олимпийских игр 1896—1924 гг. Кроме того, Кубертен — автор олимпийских ритуалов, эмблемы, текста клятвы участников Олимпийских игр. Ему принадлежит ряд литературно-публицистических и научных трудов по истории, педагогике и практике физического воспитания. За «Оду спорту», представленную под псевдонимом на конкурс искусств во время Олимпийских игр 1912 г., он был удостоен золотой медали. В последние годы жизни Пьер де Кубертен считался почетным президентом МОК. В 1937 г. Кубертен умер и был похоронен в Лозанне, но сердце его захоронено в Олимпии.

Так, по предложению Кубертена был утвержден символ Олимпийских игр, который представляет собой пять переплетенных колец голубого, черного, красного (верхний ряд), желтого и зеленого (нижний ряд) цветов. Олимпийский символ начинают использовать с 1913 г. Затем в 1920 г. появляется олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее», который вместе с пятью цветными переплетенными кольцами составил олимпийскую эмблему. Олимпийский флаг, представляющий собой белое полотнище с изображением в центре олимпийской эмблемы, также становится с 1913 г. символом Олимпийских игр (впервые он был поднят в связи с 20-летием современного олимпийского движения). Следующий символ Олимпийских игр — олимпийский огонь, который был впервые зажжен на IX Олимпийских играх 1928 г. в Амстердаме и на VI Зимних Олимпийских играх 1952 г. в Осло. В этот же период отрабатывается ритуальная часть Олимпийских игр — церемонии открытия и закрытия (с произнесением клятв от имени спортсменов — с 1920 г., от лица судей — с 1968 г.; завершением факельной эстафеты зажжением олимпийского огня в специальной чаше на центральном стадионе города — организатора Игр; поднятием национальных флагов в олимпийской деревне; парадом участников; выносом на стадион олимпийского флага и передачей его по завершению Игр представителям города, принимающего следующие Игры; выступлением с приветственным словом президента Международного олимпийского комитета (МОК); открытием Игр высшим лицом государства, в которое входит город — организатор Игр, и т.д.), награждение олимпийских победителей.

### **1.4.3 Российские и советские спортсмены на Олимпийских играх**

Впервые спортсмены России (всего 6 человек) участвовали в IV Олимпийских играх в 1908 г. в Лондоне. В то время еще не было разделения на Зимние и Летние Игры, и на Играх

проводились соревнования не только по летним видам спорта, но и по двум зимним — фигурному катанию на коньках и хоккею. Время и продолжительность этих Игр подбирали так, чтобы соревнования можно было проводить в теплое и прохладное (холодное) время года. Фигуристу Николаю Панину-Коломенкину довелось стать первым российским олимпийским чемпионом. Кроме того, русские борцы Александр Петров и Николай Орлов завоевали серебряные олимпийские медали.

На V Олимпийские игры 1912 г. в Стокгольм (Швеция) Россия направила очень большую делегацию. Но сообщая 169 российских спортсменов сумели завоевать только 2 серебряные (в борьбе и стрельбе) и 3 бронзовые (в стрельбе, гребле и парусном спорте) медали. Журналисты эту неудачу команды России назвали спортивной Цусимой.

Дебют спортсменов СССР состоялся на Олимпийских играх в 1952 г. (XV Игры в столице Финляндии городе Хельсинки). С этих Игр начался олимпийский триумф советских спортсменов. Советская сборная по итогам неофициального командного зачета из 9 Летних Олимпийских игр, в которых она участвовала лишь однажды (в 1968 г. в Мехико), была второй. Во всех остальных Играх она неизменно побеждала.

Дебют советских спортсменов на Летних Олимпийских играх состоялся в 1952 г. в Хельсинки на XV Играх. Этому предшествовало создание в 1951 г. Олимпийского комитета СССР, который в том же году был принят в Международный олимпийский комитет (МОК).

На Летних Играх в Хельсинки команда СССР выступила по всей олимпийской программе, кроме хоккея на траве. Особенно отличились наши спортсмены в спортивной гимнастике, классической и вольной борьбе, тяжелой атлетике и пулевой стрельбе. По итогам соревнований олимпийцы СССР установили 2 мировых и 6 олимпийских рекордов. Они привезли на Родину 22 золотые, 30 серебряных, 19 бронзовых медалей, и поделили в неофициальном командном зачете со спортсменами США 1 — 2-е места. Это был огромный успех, которого никто в мире не ожидал. Первую золотую медаль олимпийского достоинства принесла нашей стране ме-тательница диска Нина Ромашкова (Пономарева).

Четыре года спустя, в 1956 г., спортсмены СССР дебютировали на Зимних Олимпийских играх — в итальянском курорте Кортина-д'Ампеццо на VI Играх. Этот дебют оказался еще более впечатляющим. Участвуя в 7 видах соревнований из 8 (кроме бобслея), наши олимпийцы опередили всех соперников по общему количеству завоеванных медалей (16), чемпионских титулов (7) и набранных очков в неофициальном командном зачете. Первую золотую медаль положила в копилку команды лыжница Любовь Козырева (Баранова) в гонке на 10 км.

Среди выдающихся спортсменов, вписавших наиболее яркие страницы в развитие олимпийского международного движения, можно назвать Ларису Латынину, завоевавшую 9 золотых медалей в соревнованиях по спортивной гимнастике, Виктора Чукарина — 7 золотых медалей в гимнастике, Николая Андрианова — 5 золотых медалей в гимнастике, Лидию Скобликову — 6 золотых медалей в беге на коньках, Евгения Гришина — 4 золотых медали в беге на коньках, Галину Кулакову — 4 золотых медали в лыжных гонках, Вячеслава Иванова — 3 золотых медали в академической гребле, Виталия Давыдова, Александра Рагулина, Владислава Третьяка, Виктора Кузькина — по 3 золотых медали в хоккее, Александра Медведя — 3 золотых медали в борьбе, Александра Тихонова — 3 золотых медали в биатлоне — и многих других незаурядных спортивных личностей.

Удивляли мир своими феноменальными результатами бегуны Владимир Куц и Петр Болотников, прыгун Виктор Санеев, тяжелоатлеты Юрий Власов и Василий Алексеев, гимнасты Борис Шахлин, Александр Дитятин, Людмила Турищева и Наталья Кучинская, фигуристки Ирина Роднина и Людмила Пахомова, лыжники Любовь Козырева, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Николай Зимятов, хоккеисты Всеволод Бобров, Валерий Харламов, Александр Мальцев, футболисты Лев Яшин и Эдуард Стрельцов. Лучшим спортсменом XX в. был признан прыгун в высоту Валерий Брумель, чей рекорд мира (2 м, 28 см) продержался более двадцати лет.

## **Раздел 2. Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности**

## 2.1 Средства физического воспитания

К средствам ФВ относятся, прежде всего, двигательные действия в форме спортивных и гимнастических упражнений, а также подвижные игры. Все они объединяются понятием "физические упражнения". Кроме этого, к средствам ФВ относят гигиенические факторы и естественные силы природы. В качестве дополнительных средств выступают различные приборы и конструкции.

**Физические упражнения (ФУ)** — это такие виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач ФВ и подчинены его закономерностям.

**Двигательное действие** — это целенаправленное проявление двигательной активности человека, преследующее решение конкретной задачи. Двигательное действие состоит из системы движений и поз. Не все движения и двигательные действия можно назвать физическими упражнениями.

Число физических упражнений в ФВ очень велико, но они могут различаться по форме и по содержанию.

**Содержание ФУ** составляют входящие в него действия и основные процессы, которые развертываются в функциональных системах организма по ходу упражнений. Эти процессы сложны, многогранны и могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом и др. ФУ воздействуют не только на биологию, но и на психику, сознание, поведение человека.

От особенностей содержания того или иного ФУ в решительной мере зависит его форма.

**Форма ФУ** представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру. **Внутренняя структура** характеризуется тем, как во время ФУ связаны между собой различные процессы функционирования организма, нервно-мышечные координации, каковы взаимосвязь моторных и вегетативных функций, соотношение энергетических процессов. **Внешняя структура** — это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движений.

Форма и содержание ФУ взаимосвязаны, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. По мере изменения элементов содержания меняется и форма упражнения (повышается мощность, скорость, увеличивается амплитуда движения), и наоборот, несовершенная форма препятствует максимальному выявлению функциональных возможностей, как бы сковывает их.

**Техника ФУ** — это наиболее эффективный способ выполнения двигательных действий.

Эффективность ФУ выражается в наиболее рациональном воздействии на организм занимающихся. Среди различных способов выполнения обычно выбирают те, которые соответствуют: а) индивидуальным особенностям; б) уровню физической подготовленности; в) поставленной задаче; г) качеству спортивного инвентаря.

Различают основу техники, ее главное звено и детали техники.

**Основа техники** — это совокупность звеньев и черт структуры движения, необходимая для решения поставленных задач. Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента делает невозможным само решение двигательной задачи.

**Главное звено техники** — это наиболее важная решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи (метание - финальное усилие).

**Детали техники** — это второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма. Видоизменение деталей — основной путь индивидуализации техники.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства ФВ дополняют физические упражнения такими важными для ФВ воздействиями, которыми сами ФУ не обладают.

**К природным (естественным) факторам** относятся:

- солнечная радиация;
- свойства воздушной среды;
- свойства водной среды.

Есть два пути использования естественных сил природы:

- как сопутствующих условий занятий ФУ (занятия на открытом воздухе, в естественных водоемах), воздействие природных факторов сочетается с ФУ;

- организация специальных процедур закаливающего и оздоровительно-восстановительного характера.

### **Требования к использованию природных и гигиенических факторов как средств ФВ:**

1. Системное и комплексное применение естественных сил природы в сочетании с ФУ.
2. Естественные факторы только тогда приобретают значение, когда их воздействие дозировано по продолжительности, силе, направленности, иначе — это лишь условие среды.
3. При определении оптимальной дозы необходимо учитывать особенности занимающихся и характер педагогических задач.

**Гигиенические факторы** представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяемых на две группы:

- средства, обеспечивающие жизнедеятельность человека вне процесса ФВ (нормы личной гигиены, отдыха, питания);
- средства, включаемые в процесс ФВ: оптимизация режима нагрузки и отдыха; обеспечение рационального питания на дистанции; создание внешних условий для занятий ФУ (чистый воздух, освещенность, инвентарь, одежда); создание условий восстановления после занятий ФУ (массаж, баня, ультрафиолетовое облучение (УФО)).

Гигиенические факторы способствуют реализации принципа оздоровительной направленности системы ФВ.

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте характеристику физическим упражнениям как основному средству физического воспитания.
2. Что такое техника физического упражнения?
3. Как используются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы для решения задач физического воспитания?

## **2.2 Методы физического воспитания**

Любое педагогическое средство зависит от метода его применения. **Метод** — это способ физкультурной деятельности. Требования к методам:

- метод должен соответствовать задачам ФВ;
- применение метода должно опираться на реализацию всей системы принципов;
- метод должен соответствовать возможностям занимающихся;
- метод должен соответствовать возможностям учителя (тренера);
- метод должен соответствовать условиям занятий и отведенному времени.

### **Классификация методов:**

- методы регулирования нагрузки;
- методы организации занятий;
- методы контроля.

Применение всех перечисленных методов связано с использованием словесных и наглядных методов.

**Методический прием** — это способ воздействия, используемый для решения частных задач (например, показ ученикам упражнения стоя в профиль). У каждого метода могут быть самые разнообразные методические приемы.

**Методика** — система средств, методов и методических приемов, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания.

### **Структура метода:**

- нагрузка, состоящая из двух компонентов — объема и интенсивности;
- отдых.

**Нагрузка** — это мера воздействия средств на организм занимающегося, а также степень преодолеваемых при этом трудностей.

**Отдых** — это восстановление организма после нагрузки.

**Интенсивность** — это относительная величина воздействия нагрузки, характеризующаяся силой воздействия. Показатели интенсивности измеряются в мощности работы, скорости, частоте движений и т. д.

**Объем** — это абсолютная величина воздействия нагрузки, выражается в длительности воздействия, измеряется в: дистанции, общем количестве затраченного времени, общем количестве повторений.

В процессе выполнения упражнения объем, и интенсивность нагрузки находятся в обратно пропорциональной зависимости (чем выше объем, тем ниже интенсивность).

#### **Виды интенсивности нагрузки:**

- низкая интенсивность — ЧСС до 120 уд/мин. - неразвивающий характер нагрузки;
- умеренная интенсивность — ЧСС до 150 уд/мин. — 50% от максимальной интенсивности развитие общей выносливости;
- большая интенсивность — ЧСС от 150 до 170 уд/мин. — 70% от максимальной интенсивности — развитие анаэробно-аэробных возможностей, развитие специальной выносливости, 2-ая скоростная выносливость;
- субмаксимальная интенсивность ЧСС до 200-220 уд/мин. — анаэробная специальная выносливость — скоростная выносливость;
- максимальная интенсивность — ЧСС чуть меньше, чем в субмаксимальной — развивает анаэробные (алактатные) возможности.

**Виды отдыха:** активный, пассивный, активно-пассивный.

**Активный отдых** — переключение на деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление.

**Пассивный отдых** — относительный покой без активной двигательной деятельности.

Активный отдых дает лучший эффект восстановления, чем пассивный. По длительности и эффекту различают следующие интервалы отдыха:

1. Короткий интервал отдыха (жесткий) — фаза субкомпенсации, недовосстановления — восстановление на 60-70% от исходного уровня. ЧСС восстанавливается до 130-140 уд/мин. После этого интервала отдыха можно работать с нагрузкой большой интенсивности.

2. Средний интервал отдыха (ординарный) — фаза компенсации, ЧСС восстанавливается до 110-120 уд/мин. После этого интервала отдыха выполняют работу с нагрузкой субмаксимальной интенсивности.

3. Длинный интервал (экстремальный) — фаза суперкомпенсации, ЧСС восстанавливается до 90-100 уд/мин. После этого интервала отдыха выполняют работу с нагрузкой максимальной интенсивности.

По интервалу между занятиями отдых бывает:

- ординарный — примерно равен длительности фазы относительной нормализации функционального состояния организма после проведенного занятия. В массовой ФК он составляет около 2 суток;
- сжатый — предусматривает проведение очередного занятия на фоне недовосстановления (предъявляет высокие требования к функциональным возможностям организма);
- суперкомпенсаторный — позволяет в очередном занятии повысить общую нагрузку и выполнять задание на более высоком уровне.

#### **Методы строго регламентированного упражнения**

Методы этого типа характеризуются полной регламентацией деятельности:

- твердо предписанной программой (заранее известна последовательность, порядок выполнения);
- определена нагрузка (объем, интенсивность, интервалы отдыха, характер отдыха).

Структура методов строго регламентированного упражнения представлена на рис.3.

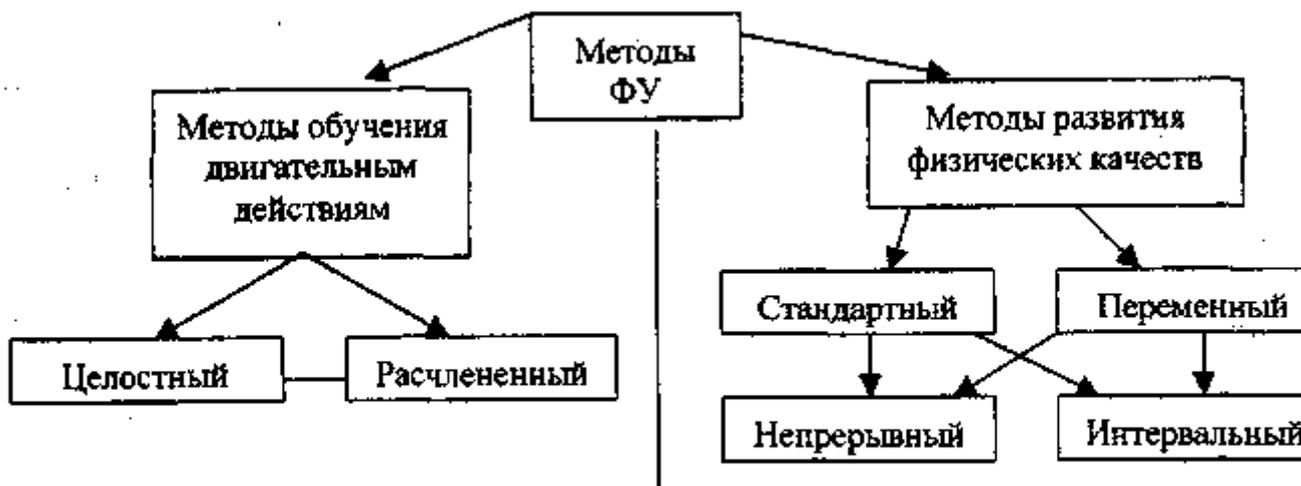


Рис.3. Структура методов строго регламентированного упражнения

#### Методы обучения движениям:

- целостный метод — обучение движению в полной его структуре, используется, когда движения просты по своей структуре (ходьба, бег), либо при обучении сложным по структуре движениям на этапе закрепления и совершенствования движения;
- расчлененный метод — обучение отдельным частям движения, используется при обучении сложным по структуре движениям на начальных этапах разучивания.

#### Методы развития физических качеств:

- **стандартный** — выполнение упражнений с постоянной интенсивностью для закрепления адаптации к нагрузке (длительный бег при ЧСС 130-140 уд/мин.);
- **переменный** — выполнение упражнений с меняющейся интенсивностью нагрузки, используется для развития, совершенствования физических качеств;
- **непрерывный** — выполнение упражнений без интервалов отдыха, используется для развития аэробной и смешанной выносливости;
- **интервальный** — выполнение упражнений с использованием интервалов отдыха, используется для развития специальных видов выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей;
- **стандартно-непрерывный, или равномерный** метод, используется для "мягкого" развития общей выносливости;
- **стандартно-интервальный, или повторный** метод, используется для развития скоростных способностей (например 4x400 м с интервалом отдыха 30 секунд или повторное пробегание 10' - 8' - 6', отдых 7' - 6' - 5', повторить 3 серии);
- **переменно-интервальный метод** — варьирование трех моментов: а) интенсивности (4x100 – 90 %, 100 %, 100 %, 90 %, интервал отдыха одинаковый), здесь выделяют метод прогрессирующего упражнения, когда нагрузка изменяется в сторону увеличения с ординарными интервалами отдыха; б) интервалов отдыха (нагрузка та же - 4x100, интервалы отдыха 60, 30, 40, 60 секунд); в) нагрузки и интервалов отдыха (100, 200, 300, 400 метров с изменением интервалов отдыха);
- **переменно-непрерывный метод** — варьирование интенсивности в процессе достаточно длительной нагрузки, без интервалов отдыха (фортлек - игра скоростей, кросс).

Особую группу составляют методы **комбинированного** типа, в которых сочетаются моменты стандартизации и вариативности воздействия:

- а) метод стандартно-вариативного воздействия — повторное пробегание 100+300 с ускорением темпа на первом отрезке и замедлением на втором;

б) метод повторного упражнения с убывающими интервалами — этот метод ведет к прогрессирующему увеличению молочной кислоты в крови, предъявляя тем самым повышенные требования к развитию выносливости;

в) метод повторно-прогрессирующего упражнения.

Одной из наиболее рациональных форм комплексирования различных методов строго регламентированного упражнения является **круговая тренировка**. Ее основа в серийном повторении нескольких видов ФУ, объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядоченной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены станций, которые расположены по замкнутому кругу. В комплекс круговой тренировки включают технически несложные и предварительно разученные движения. К основным вариантам круговой тренировки относятся:

- круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения (на воспитание общей выносливости);
- круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости);
- круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха (на развитие силовых и скоростных способностей).

### **Игровой и соревновательный методы**

**Игровой метод** может быть использован в процессе обучения и совершенствования двигательных действий и позволяет оказывать комплексное воздействие на физические качества.

#### **Особенности игрового метода:**

- наличие сюжета;
- комплексный характер деятельности;
- высокая эмоциональность;
- отсутствие строгой регламентации деятельности;
- высокая изменчивость условий деятельности;
- проявление творчества со стороны занимающихся;
- моделирование социально-психологических отношений (сотрудничества и соперничества).

**Соревновательный метод** — это сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод используется как в элементарной, так и в развернутой формах. Элементарная форма — соревновательный метод подчиняется общей организации занятия, развернутая форма — относительно самостоятельная форма занятия.

#### **Особенности соревновательного метода:**

- установка на победу;
- максимальное проявление физических и психических сил;
- частичная ограниченность в регулировании нагрузки (вся нагрузка сводится к максимальной);
- унификация содержания состязательной деятельности (наличие правил).

### **Словесный и наглядный методы**

**Словесные методы** — рассказ (свободное описание техники упражнений), объяснение (помимо внешних признаков указываются причины техники выполнения упражнения), команда (краткое и жесткое по форме задание), беседа (свободный диалог тренера и спортсмена), сопроводительное пояснение (краткая подсказка во время выполнения упражнения), подсчет.

**Требования к применению словесных методов:** слово должно соответствовать возможностям ученика; с помощью слова необходимо выделять основу техники, главное звено; необходимо использовать терминологию для лучшего восприятия слова.

Терминология должна отвечать следующим требованиям:

а) термины должны определять основы техники; б) термины должны быть точными; в) термины должны быть краткими; г) термины должны быть понятными.

**Наглядные методы** — непосредственный показ упражнения (реальный, имитированный, условный, замедленный показ, зеркальный, лидированный показ, акцентированный),

опосредованный показ (схемы, рисунки, фото, кино-видео, учебные карточки, звуко-светолидеры, средства срочной информации).

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте определение понятиям "нагрузка", "объем", "интенсивность".
2. Приведите примеры вариантов метода строго регламентированного упражнения из своей специализации.
3. Раскройте особенности игрового и соревновательного методов.
4. Какие особенности имеют словесные и наглядные методы в физическом воспитании?

## **2.3 Обучение двигательным действиям (ОДД)**

**Обучение двигательным действиям (ОДД)** — процесс передачи и усвоения знаний о двигательных действиях, а также формирование на их основе двигательных умений и навыков.

**Цель ОДД** — формирование культуры движений у занимающихся.

Наиболее общими **задачами** ОДД является формирование: школы движений; спортивных двигательных действий; бытовых двигательных действий.

**Двигательная деятельность** — регулируемая сознанием человека двигательная активность, направленная на достижение определенной цели. Составными частями этой деятельности являются **двигательные действия**.

В зависимости от степени овладения двигательным действием различают усвоение материала на уровнях двигательного умения и навыка.

**Двигательное умение** — это такой уровень владения двигательным действием, который характеризуется преимущественной направленностью контроля на содержание изучаемого движения. Отсюда основными характеристиками двигательного умения являются: неавтоматизированность, т. е. концентрация сознания на контроле за выполнением элементов ДД; нестабильность способа выполнения данного движения; развернутая, т.е. подробная ориентировочная основа ДД; невысокая скорость выполнения движения; непрочное запоминание усвоенного материала.

**Двигательный навык** — это уровень владения двигательным действием, при котором контроль будет преимущественно направлен не на само содержание изучаемого движения, а на условия его выполнения.

Для двигательного навыка будут характерны: сжатая ориентировочная основа, автоматизированность, стабильность; целостность и прочность усвоения ДД.

### **Этапы обучения двигательным действиям:**

- 1 этап — начального разучивания ДД;
- 2 этап — углубленного разучивания ДД;
- 3 этап — закрепления ДД;
- 4 этап — совершенствования ДД.

### **Контрольные вопросы**

1. Составьте алгоритм освоения движения (на примере вашей специализации).
2. Раскройте содержание этапов обучения этому же движению.

## **2.4 Основы воспитания двигательных способностей**

### **2.4.1 Воспитание координационных способностей (КС)**

**Двигательные КС** — это способность человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единое двигательное действие.

Развитие КС позволяет организму человека более экономично расходовать энергетические ресурсы за счет точной дозировки движений во времени, пространстве, по степени напряжения и расслабления мышц.

**Факторы**, определяющие развитие КС:

- свойства анализаторов (зрительного, слухового, двигательного, вестибулярного);
- свойства высшей нервной деятельности (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов).

КС преимущественно обусловлены центральными нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регуляции).

К общим КС относятся:

**1. Дифференцировочная способность** (т. е. способность человека к достижению высокой точности и экономичности движений):

- а) пространственная дифференциация;
- б) временная дифференциация;
- в) силовая дифференциация.

**2. Реагирующая способность** (т. е. способность к быстрому началу движения в соответствии с определенным сигналом):

- а) зрительная реакция;
- б) слуховая реакция;
- в) тактильная реакция.

**3. Способность к сохранению равновесия**, т. е. устойчивости положения тела:

- а) сохранение статического равновесия (стойки в гимнастике);
- б) сохранение динамического равновесия (финты в спортивных играх).

**4. Ориентационная способность**, т. е. способность к определению положения тела в пространстве и во времени.

**5. Ритмическая способность**, т.е. способность к формированию правильной последовательности движений с выраженными акцентами.

**6. Способность к переключению движений:**

- а) переключение в соответствии с заданной программой (гимнастика, фигурное катание);
- б) переключение ситуативным образом.

**Принципы совершенствования КС:**

- многообразие используемых упражнений на развитие КС: не менее 3-4 упражнений на один вид КС в течение одного занятия;
- многообразие вариантов используемого упражнения;
- относительно небольшое число повторений (4-10 повторений).

Таблица 1

**Сенситивные периоды развития КС  
(по данным П. Хиртца, Г. Людвига, И. Велнитца, 1982)**

Координационные способности	Возраст, лет
Дифференцировочная	6 - 10, наибольший прирост в 9 -10
Ритмическая	9 - 12
Реагирующая	9 -12, девочки в 8 лет
К сохранению равновесия	10 - 13
Ориентационная	11 - 15

### **Диагностика уровня развития координационных способностей**

Получение необходимой информации для оценки КС производится с помощью следующих методов: наблюдения, экспертных оценок, инструментальных методов (динамометры, рефлексометры, кинематометры и т. п.), тестов.

Для оценки "**чувства пространства**" (ориентационной способности и способности к пространственной дифференцировке) можно использовать достаточно простой "**7-метровый тест**" (с закрытыми глазами необходимо как можно точнее пройти заранее отмеренное расстояние).

Способность к кинестезическому дифференцированию может быть оценена с помощью теста "**Прыжки на разметку**" (прыжки с ящика, высотой 0,9 метра, на разметку (1 метр от ящика) на точность приземления).

Дифференцирование силовых параметров оценивается при помощи воспроизведения без зрительного контроля 50 % от максимального усилия на ручном динамометре.

Уровень развития **реагирующей способности** определяется по реакции хватания вертикально падающего объекта (линейки). Задача испытуемого поймать неожиданно опущенную линейку.

Для определения времени простой и сложной зрительно-моторной реакции используется рефлексометр, где испытуемый в ответ на зрительный или слуховой сигнал должен как можно быстрее нажать кнопку прибора.

Для оценки способности к сохранению **равновесия** можно использовать пробу Ромберга. Упрощенный вариант: стойка, пятки и носки вместе, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены; усложненный вариант: в стойке носок одной ноги касается пятки другой (по прямой линии).

Динамическое равновесие оценивается при помощи теста "Повороты на узкой опоре". На перевернутой гимнастической скамейке необходимо как можно быстрее сделать 4 поворота.

Для оценки **ориентационной способности** используют тест "Заяц-волк": расставляются картинки с героями мультфильма, по заданию испытуемый должен обегать стульчик с той стороны, где изображен заяц, в каждой из 3-х попыток порядок расстановки картинок изменяется.

**Ритмическая способность** оценивается по «прохлопыванию» и «протопыванию» различных ритмических рисунков.

#### **Контрольные вопросы**

1. Дайте определение КС и назовите факторы, влияющие на их развитие.
2. Назовите те КС, которые развиваются в период 9-12 лет.
3. Какими методическими приемами можно пользоваться в процессе совершенствования дифференцировочной и ориентационной КС?

### **2.4.2 Основы воспитания силовых способностей**

**Силовые способности** — это разновидность физических способностей человека, которая определяет возможность осуществления на высоком уровне противодействия сопротивлениям посредством мышечных усилий.

#### **Виды силовых способностей:**

- собственно силовые способности — наивысшие возможности, которые способен проявить человек при максимальном произвольном мышечном сокращении (жим штанги);
- скоростно-силовые способности — способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения (толчок, метания, прыжки);
- силовая выносливость — способность выполнять действие длительное время с непределным отягощением (отжимания, приседания, подтягивания).

В литературе выделяются такие понятия, как **абсолютная сила** (сила, проявляемая безотносительно к собственному весу человека) и **относительная сила** (сила, проявляемая человеком с учетом его веса). Исходя из этого, у людей с одинаковыми показателями абсолютной силы, но с разным весом, первые показатели с повышением веса будут увеличиваться, а показатели относительной силы — падать.

#### **Режимы проявления силы:**

1) динамический — сокращение и расслабление мышцы, т.е. изменение длины мышечных волокон:

- преодолевающий (миометрический) — происходит увеличение диаметра и уменьшение длины мышцы;
- уступающий (плиометрический) — происходит уменьшение диаметра мышцы и увеличение ее длины (ударные упражнения - спрыгивание с высоты);

2) статический (изометрический) — напряжение происходит за счет волевой регуляции без изменения диаметра и длины мышцы.

#### **Факторы, определяющие уровень развития силовых способностей:**

- тип мышечного волокна (строение мышечных волокон наследственно предопределено);
- величина поперечника мышечного волокна - чем толще мышечное волокно, тем больше проявляемая сила;
- мышечная масса;
- центрально-нервные факторы: внутримышечная координация (частота импульсов, синхронизация мышечных сокращений), межмышечная координация (согласованная работа мышц);
- степень волевого усилия;

- мощность анаэробного энергообеспечения;
- тип телосложения человека (наибольшее проявление абсолютной силы у ширококостного - гипертимного типа).

**Сенситивные периоды развития силы.** Рост силы мышц относительно незначителен до 10 - 11 лет, но с 12 до 15 лет темп её значительно возрастает, У мальчиков самые благоприятные периоды в развитии силы от 13 -14 до 17-18 лет, у девочек от 11-12 до 15 - 16 лет. За период обучения в школе абсолютная сила увеличивается от 200 до 500%, а относительная сила увеличивается в меньшей степени: у мальчиков — на 200% у девочек — до 150%. Наибольшие величины силовых проявлений регистрируют в 20 -30 лет.

#### **Средства развития силовых способностей**

Основное средство развития силы - силовое упражнение. **Силовое упражнение** — это вид физического упражнения, в котором используется повышенное отягощение или сопротивление.

#### **Классификация силовых упражнений:**

• силовые упражнения с внешним отягощением, которые в свою очередь подразделяются на:

- упражнения со строгим дозированием отягощения (гантели, гири, штанги, тренажеры);
- упражнения с нестрогим дозированием отягощений (противодействие партнера, использование сопротивления упругих материалов, сопротивления внешней среды);
- упражнения с использованием отягощения весом собственного тела (отжимания, подтягивания, приседания, прыжки);
- статические силовые упражнения.

С позиций избирательности воздействия силовых упражнений их классифицируют на: глобальные (более 70 % мышечных групп); региональные (в работе участвуют одна или несколько мышечных групп); локальные (упражнения местного воздействия на отдельные мышцы).

#### **Методы развития силовых способностей.**

##### **Общая характеристика силовой нагрузки.**

1). Виды интенсивности:

- малая — 30 - 50 % от максимальной;
- средняя — 50 – 75 % от максимальной;
- субмаксимальная — 75 - 90 % от максимальной;
- максимальная — 90 - 100 % от максимальной.

2). Число повторений:

- большое число — 15 - 20 и более (работа на уменьшение веса, рельеф);
- среднее число повторений — 8 - 12 (для развития мышечной массы);
- малое число повторений — от 4-5 до 1 - 2 - максимальный прирост силы (прирост силы — за счет центрально-нервного фактора).

3). Темп выполнения силовых упражнений:

- максимальный темп — используется при малых отягощениях для сгонки веса, при средних и больших отягощениях для развития "взрывной силы";
- средний — используется для развития силы; в оздоровительных тренировках;
- медленный — используется в работе на рельеф мускулатуры, после травмы, для максимального вовлечения мышечных волокон в работу.

#### **Методы развития силовых способностей**

**1. Повторных усилий.** Данный метод используется с целью: увеличения физиологического поперечника мышц и веса тела занимающихся; функциональной подготовки организма занимающихся к последующей силовой работе; обеспечения развития не только собственно-силовых способностей, но и силовой выносливости.

Применяются непредельные отягощения (до 75 – 80 %) с предельным числом повторений. Число повторений — от 6 - 8 до 15 - 20 за один подход. Количество подходов: для начинающих физкультурников — до 3 подходов на мышечную группу, для спортсменов средней квалификации — 4 - 6 подходов, для высококвалифицированных — 6 - 9 подходов. Интервал отдыха между подходами - до 2-3 минут.

**2. Максимальных усилий** (использования околопредельных усилий). Число повторений — 2 - 4. Число серий — 1 - 2. Интервалы отдыха — 5 - 6 минут.

**3. Изометрический.** Длительность силового напряжения - до 10 секунд, у школьников — 5- 7 секунд. Степень усилий от 60 % до максимума.

В практике физического воспитания невозможно выделить один из методов как наиболее эффективный, у каждого из них есть свои достоинства и недостатки, а также и свои направления использования. Так, метод повторных усилий следует использовать на первых этапах развития силовых способностей. Основное преимущество этого метода — активизация трофических процессов, возможность контроля техники, а недостатком данного метода является экстенсивный характер нагрузки, что ведет к большим энергетическим затратам. Метод максимальных усилий следует использовать на этапе спортивного совершенствования. Основное преимущество этого метода — интенсивный характер нагрузки, а недостаток — возможность получения травм и трудность контроля техники. Метод изометрических усилий в основном используется как дополнительный метод развития силовых способностей, т. к. эффективность статических упражнений меньше, чем динамических. Основное достоинство этого метода в том, что его можно применять в любых условиях и локально воздействовать на любую группу мышц.

#### **Диагностика уровня развития силовых способностей**

Для количественной оценки силовых способностей пользуются как динамометрическими показателями, которые характеризуют величину силы, внешнее проявление при напряжении тех или иных мышц, так и целостными показателями внешнего эффекта силовых упражнений, выполняемых чаще всего с отягощением (например, оценивают реальные силовые возможности по весу поднятой штанги).

Динамометрические показатели, получаемые с помощью различного рода современных специальных измерительных устройств — динамометров и динамометрических стенов, позволяют довольно точно оценить ряд параметров проявляемой силы.

Целостные показатели внешних проявлений силовых способностей определяются на основе комплекса специальных контрольных упражнений и тестов. Такого рода упражнения представлены в программах по физическому воспитанию не только в виде чисто силовых движений (типа жима штанги), но и в виде двигательных действий, требующих проявления силовых свойств мышечного аппарата в их реальном единстве со скоростными и другими двигательными способностями.

К таким упражнениям могут быть отнесены следующие:

- 1) подтягивание на перекладине;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 3) поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой;
- 4) прыжок в длину и в высоту с места;
- 5) метания снарядов и т. д.

#### **Контрольные вопросы**

1. Раскройте виды силовых способностей.
2. На какие из факторов может воздействовать педагог при развитии силовых способностей?
3. Какие средства и методы можно порекомендовать на первом этапе развития силовых способностей?
4. Какое соотношение параметров нагрузки должно быть при работе над мышечным рельефом?

#### **2.4.3 Основы воспитания скоростных способностей**

**Скоростные способности** — это комплекс функциональных свойств организма, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Скорость в целостном движении зависит не только от быстроты, но и от других факторов (техники, силы и т. д.).

Элементарные формы проявляются:

- в латентном времени простых и сложных двигательных реакций;

- в скорости выполнения отдельного движения, при незначительных величинах внешнего сопротивления;
- в частоте движения.

Комплексные проявления скоростных способностей — совокупность и сочетание двигательных качеств и технических навыков. К таким комплексным проявлениям относятся: способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости; умение эффективно выполнять старты и повороты; умение обеспечивать высокую продуктивность перехода от старта и поворота к работе циклического характера.

Проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Прямой перенос происходит лишь в сходных движениях или на начальном этапе занятий у новичков.

Быстрота в большой степени определяет успех во многих видах спорта. Она способствует уменьшению длительности работы и выполнению ее с более высокой скоростью.

Во многих видах спорта быстрота движений должна поддерживаться на предельном уровне в течение некоторого времени. Для этого нужна специальная выносливость.

#### **Классификация видов быстроты:**

- **быстрота двигательной реакции** — способность быстро реагировать действием на звук, движение противника, мяча, изменения внешних условий. Определяется сенсомоторными и непосредственно с ними связанными функциональными системами. Согласно физиологическим представлениям время реакции складывается из пяти составляющих: 1) появления возбуждения в рецепторе; 2) передачи возбуждения в ЦНС; 3) обработки информации и формирования импульса действия; 4) проведения импульса от ЦНС к мышце; 5) возбуждения мышцы и появления в ней механической активности. Наибольшее время затрачивается на 3-ю фазу. Быстрота двигательной реакции бывает двух видов: **простая двигательная реакция** — реакция на заранее известный сигнал. Время простой двигательной реакции невелико и мало улучшается даже в процессе систематической тренировки. Простая двигательная реакция в раннем детстве составляет 0,5 - 0,8 секунды, у взрослых 0,1 - 0,3 секунды; **сложная двигательная реакция** — реакция выбора (способность в ходе реагирования срочно выбрать из ряда возможных действий одно) и реакция на движущийся объект (игры, единоборства). Для реализации сложной реакции необходимо: во-первых, адекватная оценка ситуации, во-вторых, принятие необходимого двигательного решения, в-третьих, оптимальное выполнение этого решения. Под влиянием тренировки на быстроту двигательной реакции время между сигналами и ответным действием уменьшается;

- **скорость одиночного движения** — перемещение того или иного звена тела на заданное расстояние с минимальными затратами времени;

- **частота движений** — максимальное количество движений за определенное время. Частота движений различных звеньев тела различна: частота движений дистальных частей - выше, чем проксимальных.

#### **Факторы, определяющие уровень развития быстроты:**

1. Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры больших полушарий: подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение и расслабление мышц.

2. Волевые усилия, психологическая настроенность спортсмена.

3. Нервно-мышечная координация (сократительные усилия в одной мышечной группе соответствуют пику быстроты, создаваемому другой мышечной группой), степень и скорость расслабления мышц-антагонистов.

4. Особенности строения мышечной ткани, состава мышечных волокон, их эластичности, растяжимости.

5. Уровень спортивной техники. Овладение наиболее рациональной формой движений позволяет выполнять их быстрее.

6. Уровень и особенности развития других физических качеств (прежде всего, силовых (взрывной силы), гибкости).

7. Особенности телосложения (например, чем меньше рост пловца, тем меньше сопротивление воды и сопротивление, что приводит к увеличению скорости).

**Сенситивные периоды развития скоростных способностей.** Возраст, благоприятный для развития быстроты двигательных реакций, — от 7 - 8 до 11 - 12 лет, скорости одиночного

движения — 11 - 12 лет. Возрастная динамика частоты движений зависит от характера движений, размеров тела и его звеньев. Например, для прыжков сенситивными периодами будут: у мальчиков — 12 - 13 лет, а у девочек — 11-12 лет.

### **Методика воспитания скоростных способностей**

#### **Быстрота простых двигательных реакций**

**Средства:** упражнения "на быстроту реагирования".

#### **Методические приемы:**

- сосредоточение оперативной установки не на ожидании сигнала к действию, а на ответном действии;
- срочная информация о времени, затраченном на двигательную реакцию;
- неоднократное, серийное воспроизведение двигательной реакции;
- разнообразие скоростных упражнений и ситуаций, в которых они выполняются.

В начале перенос положительных сдвигов довольно широк в одном направлении: повышение скорости движений повышает и быстроту реакций. С ростом спортивной квалификации время реагирования сокращается с большим трудом.

**Повторный метод:** количество повторений — 3 - 6, интервалы отдыха между повторениями — 4 - 5 секунд, выполняется 2 - 3 серии.

#### **Быстрота сложных двигательных реакций**

**Средства:** упражнения на быстроту реакций с усложнением условий.

**Реакция на движущийся объект (РДО)** — особое внимание на сокращение времени различения и фиксации в поле зрения объекта реагирования, что может составлять половину времени реакции.

#### **Методические приемы:**

- выработка умения заблаговременно включать и постоянно удерживать объект в поле зрения;
- выработка умения предусматривать наиболее вероятные перемещения объекта (антиципация), знания о тактике двигательных действий, связанных с РДО;
- направленное повышение внешних требований к способности воспроизводить и оценивать параметры движения объекта.

**Реакция выбора** развивается за счет:

- постепенного увеличения количества ответных действий от 2 до реальной обстановки деятельности;
- увеличение внезапности появления сигнала;
- воспитание умения использовать "скрытую информацию" (поза, жест, мимика).

#### **Методика развития быстроты движений.**

**Средства:** различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, частоты движений.

**Собственно скоростные упражнения** — это упражнения, выполняемые с максимальной или близкой к ней скоростью.

#### **Требования к скоростным упражнениям:**

- установка на полную реализацию индивидуальных скоростных возможностей;
- кратковременность двигательных действий — 20 - 22 секунды;
- отсутствие дополнительных отягощений;
- высокая степень освоения техники.

Для развития скоростных способностей широко используются гимнастические упражнения, спортивные игры, предъявляющие высокие требования к проявлению скоростных качеств.

Специальные упражнения состоят из возможно быстрых движений, максимально приближенных к элементам соревновательного упражнения или к его целостному выполнению. Эти упражнения можно разделить на 3 группы:

1. Циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой.
2. Ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой (удары, уколы, рывки, броски, прыжки, взмахи).
3. Смешанные (прыжки и метания с разбега, отдельные действия в спортивных играх).

#### **Методические указания:**

Упражнения на быстроту выполняются в облегченных и усложненных условиях, с отягощением и без него.

Наиболее важное значение для воспитания быстроты у спортсменов имеют упражнения, выполняемые с околопредельной и максимальной скоростью в обычных, облегченных и затрудненных условиях. Спортсмен, выполняя упражнение в обычных условиях после затрудненных, ощущает в себе большие резервы для увеличения скорости движений, а, следовательно, роста результата.

Специальные упражнения циклического типа несут большую нагрузку. Поэтому продолжительность их обычно невелика — всего 10-15 секунд.

Специальные упражнения ациклического типа повторяются столько раз, сколько удается их выполнить, не снижая скорости.

С целью повышения максимальной скорости передвижения можно использовать звуковой ускоряющийся ритм.

Для воспитания быстроты движений очень велика роль группового выполнения упражнений в условиях эмоционального подъема, когда каждый спортсмен стремится не отставать, выйти вперед.

При развитии быстроты используются следующие **методы**:

**1. Повторный метод** - повторное выполнение упражнений с околопредельной, максимальной скоростью: количество повторений — 2-3, интервалы отдыха — от 3-5 минут до 6-8 минут, с каждым повторением интервал отдыха увеличивается, восстановление идет до уровня, позволяющего выполнять следующую попытку без снижения скорости. Между подходами используется активный отдых (имитация, ходьба, бег).

**2. Переменный метод** — выполнение упражнения, чередуя ускорение и медленный бег (выполнение упражнения с плавно нарастающей быстротой).

**3. Эстафеты.**

**4. Игры.**

**5. Тренировочные соревнования.**

Требования, которые необходимо соблюдать при развитии быстроты:

«количество повторений без снижения скорости;

- упражнения выполняются до утомления;
- отдых между упражнениями должен создавать готовность повторить ту же работу, не снижая быстроты;
- развитие быстроты может проводиться ежедневно и даже 2 раза в день. Главное, что суммарная нагрузка должна быть такой, чтобы к следующему тренировочному занятию максимальной интенсивности полностью восстановились функциональные возможности спортсмена.

**Методика развития скоростно-силовых способностей**

**Особенности средств:** упражнения с повышением мощности мышечных сокращений — "скоростно-силовые" упражнения. Прыжки, метания, толкания, броски, ряд действий в играх и единоборствах и др.

Особая группа специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которое направлено на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (в первой фазе действия создаются условия использования кинетической энергии свободного перемещения отягощения (за счет спрыгивания вниз или опускания груза), во 2 фазе эта энергия передается мышцам, вынуждая их растягиваться, а в 3 фазе стимулируется последующее мощное сокращение, развивается "взрывная сила" — упражнения ударно-реактивного воздействия).

**Методические особенности:**

1. Оптимальное соотношение силовых и скоростных характеристик движения - отягощения не превышают 30 – 40 % от максимальных, в прыжках в высоту с отягощением — 3 – 5 % от собственного веса. Число повторений — 5 - 10, число серий — 2 - 4, интервалы активного отдыха между сериями — 10-15 секунд, число занятий в неделю — 1 - 2.

2. Выполнение упражнений с повышенным отягощением за несколько минут до выполнения скоростно-силовых упражнений.

**Основные методы:**

1. Сопряженного воздействия.
2. Вариативного воздействия.
3. Кратковременных максимальных усилий.
4. Повторный.

#### **Диагностика уровня развития скоростных способностей**

**Оценка быстроты простой и сложной реакции:** определение времени реакции на свет, звук, прикосновение при помощи различных реакциометров, измеряющих время реакции с точностью до 0,01 или 0,001с. Используется не менее 10 попыток. Как вариант применяется ловля линейки или гимнастической палки (определяется по наименьшему расстоянию).

Для оценки скорости одиночных движений используется определение времени удара, передачи, одного шага.

Для оценки максимальной частоты движений используются теппинг-тесты, определяется число движений руками или ногами (поочередно или одной) за 5-20 с.

Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего используют бег на 30, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции.

#### **Контрольные вопросы**

1. Какое понятие шире — "быстрота" или "скоростные способности"? Почему?
2. Какой метод является ведущим для совершенствования скоростных способностей в целом?
3. Что понимают под скоростно-силовыми способностями?
4. Какие тесты используются в вашем виде спорта для оценки скоростных способностей?

#### **2.4.4 Основы развития выносливости**

**Выносливость** — это способность человека противостоять утомлению. Утомление — это временное снижение работоспособности и дискоординация функций организма. Оно может быть различным (физическим, эмоциональным и др.).

**Факторы**, определяющие уровень развития выносливости:

1. Мощность процессов энергообразования (быстрота образования).
2. Емкость энергообразования (количество, объем).
3. Экономичность расходования энергии.
4. Тип мышечного волокна (красные медленные волокна).

Этот тип волокон преобладает у 50% людей, у 18% - красные быстрые и у 32% - белые быстрые мышечные волокна.

5. Личностно-психический фактор (уровень развития волевых способностей).

**Классификация видов выносливости** (рис. 4).

**Общая выносливость** (аэробная) — это способность человека противостоять утомлению при длительной работе умеренной интенсивности (от 5 - 6 минут до нескольких часов) и большой интенсивности (квалифицированные спортсмены). Основной механизм энергообеспечения — аэробный, кислородный.

**Специальная выносливость** — это способность человека противостоять утомлению в специфическом виде мышечной деятельности.



Рис. 4. Классификация видов выносливости

**Скоростная-алактатная выносливость** — это способность противостоять утомлению в кратковременной работе максимальной интенсивности (около 20 секунд).

**Скоростная-гликолитическая выносливость** — это способность противостоять утомлению при кратковременной работе субмаксимальной интенсивности (работа до 3 - 5 минут).

**Смешанная анаэробно-аэробная выносливость** — это способность противостоять утомлению в работе с большой интенсивностью (свыше 3 - 5 минут).

**Силовая выносливость** — это способность противостоять утомлению в работе со значительным мышечным напряжением (около 30 - 50 % от максимального).

**Сенситивные периоды развития выносливости.** В целом выносливость необходимо начинать развивать в 7 - 9 лет (преимущественно развивается аэробная, общая выносливость), в 14-17 лет — специальную выносливость. "Пик" развития выносливости наблюдается в молодом и зрелом возрасте — 20 лет и старше.

#### Методика воспитания общей выносливости

##### Задачи:

1. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
2. Развитие возможностей дыхательной системы.
3. Развитие возможностей системы крови (аутогеммотрансфузия).

**Основные средства:** физические упражнения, выполняемые длительное время с умеренной или большой интенсивностью и с вовлечением большинства мышечных групп (не менее 2/3 мышечных групп участвуют в работе). Например: ходьба, бег, лыжи, плавание.

##### Методы:

а) равномерный (стандартно-непрерывный). ЧСС 120 - 140 уд/мин, или 60 - 80 % от МПК. Продолжительность от нескольких минут до нескольких часов;

б) непрерывно-переменный. Варьирование ЧСС от 120 - 140 уд/мин. до 150 - 160 уд/мин. — кросс по пересеченной местности;

в) интервальный — работа — 1,5 минуты, интервал отдыха небольшой, ЧСС должна несколько увеличиваться. Интенсивность — 75 - 85 % от максимальной, отдых — 1-1,5 минуты, к концу отдыха ЧСС — 120 - 130 уд/мин. Число повторений — 3-4.

#### Методика развития специальной выносливости

**Развитие скоростной алактатной выносливости** (борьба, бокс, средние дистанции). Интенсивность — максимальная (95-100 %), длительность одного повторения — до 20 секунд,

число повторений в серии — 3-4, отдых (пассивный) — до 1,5 - 2 минут, количество серий — от 2 - 3 до 4 - 6.

Методика развития **скоростной гликолитической** выносливости (бокс, борьба). Интенсивность — 85 - 95 %, длительность одного повторения — от 20 секунд до 2 минут. ЧСС — до 200 - 220 уд/мин, число повторений — 3- 4, интервал отдыха — переменный от 5 - 6 минут до 1-2 минут. Между сериями большой интервал отдыха — до 10 -12 минут, 1-2 серии.

Методика развития **аэробно — анаэробной** выносливости. Интенсивность — 65 - 75 % от максимальной, продолжительность - от 2 до 10 минут, число повторений — 1-3.

**Силовая выносливость.** Методика Цимермана: отягощение — 40-50 % от максимального веса, число повторений — 15-25, темп - средний. Выполняется 15-20 упражнений или 15-20 станций, отдых между станциями — 30-60 секунд.

#### **Диагностика уровня развития выносливости**

При тестировании выносливости используются показатели частоты сердечных сокращений и кровяного давления. Величина и характер изменений этих показателей свидетельствуют о состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а это, в свою очередь, служит индикатором общей выносливости организма.

Для оценки уровня выносливости широко применяются следующие тесты:

1. 12-минутный беговой тест Купера, испытуемый должен пробежать как можно большее расстояние за 12 минут.

2. 6-минутный бег: процедура тестирования такая же, как и для 12-минутного бегового теста. Используется для оценки выносливости детей 7 -17 лет.

3. Гарвардский степ - тест. 5-минутное восхождение на ступень высотой 50 см. Фиксируется частота сердечных сокращений после нагрузки и её восстановление.

4. Бег или ходьба на различные дистанции — в зависимости от возраста (600 -1000 м - дети 7-10 лет, 2000-3000 м - 11 лет и старше).

5. Существует большое количество тестов для определения специальной выносливости, принятых в различных видах спорта.

#### **Контрольные вопросы**

1. Можно ли воспитывать выносливость в детские годы?

2. В чём основные различия методики развития общей и специальной выносливости?

#### **2.4.5 Основы воспитания гибкости**

**Гибкость** — это вид физических способностей человека, которые определяют его возможности выполнять движения с максимальной амплитудой.

**Факторы**, определяющие уровень развития гибкости:

- пол (у женщин — выше, у мужчин — ниже) и возраст человека;
- эластичность мышц, связок, суставных сумок;
- форма суставов;
- время суток;
- температура тела (разминка);
- температура окружающей среды;
- психическое состояние;
- способность мышц к расслаблению;
- степень утомления мышц (чем выше утомление, тем ниже гибкость);
- уровень силовой подготовленности и др.

#### **Классификация:**

1. В основе — режим работы мышц: а) динамический; б) статический; в) смешанный — статодинамический.

2. В основе — наличие или отсутствие внешней помощи:

а) активная гибкость — за счет собственных усилий; б) пассивная гибкость — за счет внешних усилий (пассивная гибкость выше, чем активная); в) анатомическая подвижность — подвижность суставов в чистом виде, без мышц, связок, сухожилий. Запас гибкости — это разница между активным и пассивным видами гибкости.

3. Смешанная (в основе — сочетание режима работы и величины помощи):

- активно-статическая гибкость;
- пассивно-статическая гибкость;
- активно-динамическая гибкость;
- пассивно-динамическая гибкость;
- дозированная пассивно-статическая (удержание позы с внешней помощью);
- дозированная пассивно-динамическая (пружинящие движения с внешней помощью);
- максимальная пассивно-статическая (удержание позы при максимальной внешней помощи);
- максимальная пассивно-динамическая (пружинящие движения с максимальной внешней помощью).

Подвижность в отдельных суставах слабо взаимосвязана между собой.

**Сенситивный период** развития гибкости: дошкольный и младший школьный возраст.

#### **Задачи и правила развития гибкости**

При развитии гибкости выделяют 2 группы задач:

1. Повышение уровня развития гибкости.
2. Поддержание достигнутого уровня развития гибкости.

#### **Правила развития гибкости:**

1. Предварительно разогревать мышцы (подготовительные упражнения, одежда, растирки).
2. Соблюдать правила техники выполнения упражнений (упражнения выполнять плавно, до появления чувства боли);
3. Регулярность занятий (для повышения уровня — ежедневно, для поддержания — 3 - 4 раза в неделю).
4. В крайне отведенном состоянии дальнейшее напряжение мышц только за счет статического усилия.
5. Учитывать индивидуальный диапазон подвижности занимающихся.
6. Дыхание спокойное, ритмичное, короткий вдох через нос и короткий выдох через рот. Дыхание поверхностное, в интервалах отдыха — глубокое.
7. Нельзя давать несколько упражнений на сходные группы мышц подряд.
8. При появлении острой боли упражнения прекратить.

#### **Методика воспитания гибкости**

Средства воспитания гибкости достаточно разнообразны (рис. 5).

#### **Методы развития гибкости**

Метод растягивания: а) динамическое растягивание (махи);

б) статическое растягивание (пассивное; активное (10 - 20 секунд); режим напряжение-расслабление-растяжение (РМР). Принимается поза, статическое напряжение мышц (10 - 30 секунд), расслабление (2 - 3 секунды), растяжение мышц (10 - 30 секунд)).

Методы развития гибкости по классификации, принятой в плавании:

- баллистический т.е. рывковые движения;
- баллистический с задержкой (задержка 6 секунд);
- пассивный подъем и активная задержка (6 секунд);
- пассивное растягивание и длительная задержка (30-60 секунд);
- активный подъем согнутой конечности за 6 секунд, затем разгибание и активная задержка на 6 секунд.



Рис. 5. Средства развития гибкости

Дозировка нагрузки. Количество повторений в одном подходе: 10 - 12 активных движений, 10 - 15 маховых, 6 - 12 секунд статических, 10 - 20 пассивных. Интервалы отдыха — от 10-15 секунд до 2 - 3 минут между подходами. Если используются упражнения с отягощениями, то вес отягощения не должен превышать 50 % от максимального.

#### Диагностика уровня развития гибкости

Для измерения гибкости используют различного рода приспособления, позволяющие определить угловые характеристики в суставах (гониометры и др.).

Также определение уровня гибкости проводится при помощи тестов:

1. Наклоны туловища вперед в положении седа или из положения стоя.
2. Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (для оценки подвижности плечевого пояса).
3. "Мост" — учитывается расстояние от пяток до кончиков пальцев.
4. Разведение ног — "шпагат". Проводится в 2-х вариантах: в стороны и вперед-назад. Измеряется расстояние от вершины угла, образуемого ногами до пола.

#### Контрольные вопросы

1. Какие естественные факторы способствуют увеличению подвижности в суставах?
2. В каких видах гибкости (активной или пассивной) достигается наибольшая амплитуда движений?
3. Какие средства используются для развития гибкости?

### 2.5 Формы построения занятий в физическом воспитании. Контроль в физкультурной деятельности

В начале следует уточнить содержание понятий "занятие" и "урок" в ТФК: под **занятием** понимается наиболее общая ("родовая") форма организации физкультурного образования учащихся, а **урок** является лишь разновидностью физкультурного занятия.

#### Формы занятий могут быть:

- а) урочные, отличительные черты:
  - наличие педагога;
  - программа (конспект урока);
  - однородный состав занимающихся;
  - наличие расписания занятий.
- б) неурочные, отличительные черты:
  - ограниченное содержание занятия;

- упрощенная структура занятия;
- проявление личной инициативы занимающихся;
- содержание занятий определяется интересами занимающихся.

Классификация неурочных форм:

1. По численности занимающихся:

- индивидуальные;
- групповые;
- массовые (кросс).

2. По систематичности занятий:

- эпизодические;
- регулярные.

Классификации урочных форм занятий:

1. По целевой направленности:

- уроки ОФП (общего воздействия, школа);
- спортивно-тренировочные (ДЮСШ);
- уроки профессионально-прикладной физической подготовки (ОМОН-спецназ, училища, техникумы и т. п.);

- уроки ЛФК (система здравоохранения).

2. По образовательной направленности:

- уроки изучения нового материала (много объяснений, простое);
- уроки закрепления и совершенствования;
- контрольные уроки;
- смешанные - комплексные уроки;
- интегрированные уроки (уроки межпредметных связей).

Структура урочной формы занятий. Структура урока — это закономерный порядок объединения частей и элементов урока.

Что же входит в состав структуры урока? Разнообразные по характеру значимости структурные единицы, т.е. части и элементы. Можно выделить следующие уровни и соответствующие им части и элементы.

Первый уровень. Отражает наиболее общие характеристики структур занятия. Традиционно на этом уровне выделяют: подготовительную, основную и заключительную части урока. Выделение этих фаз тесно связано с динамикой работоспособности организма.

Существуют 3 фазы в динамике работоспособности:

1. Зона вработывания.
2. Устойчивое состояние.
3. Зона снижения работоспособности (выраженного утомления).

Биологические закономерности жизнедеятельности организма определяют педагогические основы управления и, наоборот, педагогические приемы и средства управления оптимизируют процессы жизнедеятельности занимающихся, на этом примере прослеживается взаимосвязь биологического и социального в развитии человека.

**Назначение частей урока**

**Подготовительная часть:**

- начальная организация занимающихся (подготовка к уроку, построение);
- формирование установки на занятие (постановка задач урока);
- функциональная подготовка (легко дозируемые упражнения, ОРУ, бег и т. п.);
- специальная часть разминки (для спортивно-тренировочных занятий).

**Основная часть:**

- решение основных задач урока (обучение движениям, развитие физических качеств, физкультурных знаний, оздоровительные задачи);
- последовательность решения образовательных задач (начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование);
- последовательность развития физических качеств (скоростные - скоростно - силовые - выносливость).

**Заключительная часть:**

- цель — снижение функциональной активности;

- используются легко дозируемые упражнения;
- анализ урока;
- домашнее задание.

**Второй уровень.** На этом уровне части занятия разбиваются на более мелкие структурные единицы: организация условий проведения занятий (санитарно-гигиенических, материально-технических и т. д.), организация процесса концентрации внимания учащихся, подготовка организма к решению основных задач занятия, изучение нового материала, развитие физических качеств и т. д.

**Третий уровень.** Объединяет в себе наиболее мелкие, конкретные структурные единицы учебного процесса: частные задачи обучения, используемые на занятии физкультурные средства, методы обучения, развития физических качеств, организации занимающихся. Главное — не состав структурных единиц, а порядок их соединения.

Организация учебной деятельности требует от учителя проявления следующих действий:

- организации педагогического общения с учениками;
- размещения учащихся в процессе выполнения заданий;
- установления порядка выполнения заданий;
- использования страховки, само страховки и помощи.

**Организация педагогического общения** с учащимися на уроках ФК имеет свою специфику: дефицит времени на речевое общение, отсюда необходимо соблюдение ряда требований: краткость и точность речи, образность, соблюдение оптимального темпа и ритма речи и т.д.

Фронтальный метод — класс размещается в шеренгах, в колоннах, по кругу и т. п., так чтобы выполнять одно и то же задание всем вместе.

Групповой метод — класс делится на группы (отделения, звенья, команды), каждая из которых выполняет свое задание.

Станционный метод — по типу круговой тренировки, класс разбивается на такое количество групп, сколько организуется станций, учащиеся последовательно переходят от одной станции к другой, совершая круг или несколько кругов.

Индивидуальный метод — отдельное задание для того или иного ученика, в соответствии с которым он и размещается на площадке, в зале.

**Порядок выполнения заданий:**

- **одновременно;**
- **поочередно:** а) **раздельное** выполнение упражнения, при котором последующее задание выполняется после выполнения предыдущего; б) **поточное** выполнение, при котором на фазу окончания предыдущего упражнения приходится фаза начала последующего упражнения.

**Контроль и самоконтроль в физкультурной деятельности**

**Контроль** — это получение, анализ и обработка информации о состоянии занимающихся.

Содержание контроля составляют преимущественно две стороны: 1) получение информации о состоянии учащихся и 2) сравнение данной информации с информацией о запланированном состоянии занимающихся. И, в случае необходимости, внесение изменений в предыдущие звенья управления: планирование, организацию, регулирование.

В содержание контроля входит анализ состояния следующих видов подготовленности:

- физической (кондиционной), т. е. уровня развития физических качеств;
- технической, т. е. уровня овладения двигательными действиями;
- теоретической, т. е. степени сформированности физкультурных знаний;
- функциональной, координационной и др.

**Виды контроля:**

- оперативный (в течение занятия);
- текущий (по результатам нескольких занятий);
- этапный (контроль состояния за относительно длительный промежуток времени).

**Методы контроля:**

- опрос:
  - а) беседа; б) интервью (метод Валика); в) анкетирование;
- анализ документов:

а) журнал; б) протоколы соревнований; в) отчеты; г) рабочие тетради тренера, учителя; д) дневник спортсмена, дневник самоконтроля.

• методы наблюдения:

а) инструментальные (хронометраж и др.); б) визуального наблюдения (окраска кожных покровов, дыхание);

• измерение морфофункциональных показателей: роста, веса, типа телосложения, ОГК, ЭГК, ЧСС, АД, ЖЕЛ, определение физической работоспособности по степ-тесту, тесту Купера или велоэргометрии.

• измерение показателей физической подготовленности: тесты на скоростные способности, скоростно-силовые способности, силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость.

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте характеристику урочной формы занятий.
2. Какие формы построения занятий относятся к неурочным?
3. Что лежит в основе структуры занятия?
4. Какие показатели необходимо учитывать в процессе оперативного, текущего и этапного контроля?

## **Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры и спорта**

### **3.1 Оздоровительное значение физкультурной деятельности**

Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором все его органы и системы работают эффективно и экономно, легко переносят неблагоприятные климатические условия, различные отрицательные экологические ситуации, а также высокие физические напряжения. Человек с крепким здоровьем обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после трудового дня. Он бодр и жизнерадостен.

Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье человека, оказывают благоприятное воздействие на жизнедеятельность его организма. Например, под влиянием регулярных занятий физической культурой повышаются возможности сердца. Оно оптимально увеличивается в объеме и работает с большей силой. Сердечная мышца легко проталкивает кровь по сосудам. Хорошая циркуляция крови в организме обеспечивает своевременное и достаточное поступление питательных веществ к различным мышечным тканям, и их активность постоянно поддерживается на высоком уровне.

Занятия физическими упражнениями повышают возможности дыхательной системы. Увеличивается емкость легких, и благодаря этому в организм поступает большее количество кислорода, который необходим для образования энергии. Увеличение же энергетических возможностей позволяет человеку больше и плодотворнее трудиться, вести активный образ жизни. Кроме того, при достаточном энергообеспечении организм легче справляется с болезнями, эффективно противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

Большое значение в процессе занятий оздоровительной физической культурой имеет соблюдение режима дня. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком более-менее постоянно в течение каждого дня. Режим составляется с таким расчетом, чтобы в течение дня обеспечить оптимальное чередование работы с отдыхом. Например, в режим дня школьника входят: пробуждение от сна, утренняя гигиеническая гимнастика и туалет; завтрак; дорога в школу и обучение в ней; обед; послеобеденный отдых или оздоровительные прогулки; приготовление домашних занятий; помощь по дому; ужин; подготовка ко сну и сон.

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

### 3.2 Закаливание

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

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

Солнечные ванны принимают в солнечные дни. И самое главное здесь — не допустить перегревания организма. При закаливании этим способом необходимо соблюдать правило постепенного увеличения времени пребывания на солнце. Очень важно также, чтобы на голове был легкий головной убор, предохраняющий от солнечного удара. Принимая солнечные ванны, надо учитывать, в какое время года и дня проводится закаливающая процедура. Лучше всего солнечную ванну принимать с утра (до 10 - 11 ч.) или после полудня (после 16 ч.) когда активность солнца снижается. В течение года самая высокая активность солнца приходится на раннюю весну (конец марта — начало апреля) и на первые летние месяцы (июнь — начало июля). Поэтому в этот период особенно важно выполнять все гигиенические требования к закаливанию с помощью солнечных ванн.

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

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

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

Закаливание душем позволяет регулировать не только температуру воды, как при обливании, но и время ее воздействия, как при купании. Поэтому закаливание душем является в своем роде универсальной процедурой. Закаливание проводят сериями, где каждая серия задается с новой температурой воды. Например, начинают закаливаться водой комнатной температуры и продолжительностью процедуры в 1 мин. Постепенно от одного дня к другому продолжительность процедуры увеличивают на 30 с. Через 1-2 недели начинают вторую серию. Для этого температуру воды понижают на 1-2°, а продолжительность процедуры вновь составляет 1 мин. В течение 1 - 2 недель продолжительность процедуры постепенно увеличивают. По истечении этого срока начинают третью серию и т. д. Основными требованиями к закаливанию душем остаются те же, что и для других процедур: избегать переохлаждения; начинать закаливание с температуры, близкой либо к температуре тела, либо к комнатной; после проведения процедуры растирать тело до легкого покраснения кожи.

### 3.3 Осанка

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

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

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

В течение жизни осанка человека может меняться. Это связано с различными факторами, в первую очередь — с особенностями и характером трудовой деятельности человека. Если трудовая деятельность отличается малоподвижностью (гиподинамией), то мышцы туловища не получают достаточной тренировки и со временем ослабевают, что и становится причиной нарушения осанки. Если же трудовая деятельность связана с тяжелым физическим трудом, с большими мышечными напряжениями, то в течение рабочего дня мышцы быстро утомляются и не могут достаточно эффективно поддерживать туловище. В этом случае утомление может стать причиной нарушения осанки. Поэтому человеку, какой бы он деятельностью ни занимался, необходимо постоянно следить за своей осанкой, осуществлять профилактику ее нарушения с помощью занятий специальными физическими упражнениями.

При малоподвижной трудовой деятельности нужно ежедневно выполнять комплексы упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и подвижность суставов. Кроме ежедневных комплексов упражнений на профилактику осанки рекомендуется заниматься общефизической подготовкой, связанной с развитием физических качеств. Если работа физически тяжелая, надо в течение дня выполнять комплексы упражнений на расслабление мышц, на увеличение активности дыхания и кровообращения. Эффективному восстановлению мышц и организма в целом хорошо помогают физкультурно-оздоровительные мероприятия. Среди них можно выделить физкультминутки и физкультпаузы в режиме трудовой деятельности, ежедневные прогулки и игры на свежем воздухе.

### **3.4 Оказание первой доврачебной помощи**

Во время занятий физическими упражнениями могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

Ушибы обычно возникают при ударах о твердую поверхность. При легких ушибах рук или ног повреждаются мягкие ткани и мелкие кровеносные сосуды, что вызывает постепенное опухание тканей и кровоизлияния. Если это произошло, надо постараться на место ушиба побыстрее приложить что-нибудь холодное (например, губку или полотенце, смоченное холодной водой, кусочки льда или снега). Ушибленному месту надо постараться придать возвышенное положение и после этого обратиться к врачу.

При ушибах живота повреждению подвергаются внутренние органы. В этих случаях пострадавшему нельзя давать пить, разрешать употреблять пищу. Ему надо обеспечить покой и срочно вызвать врача. Так же следует поступать и при сильном ушибе груди.

При ушибах мышц необходимо на место ушиба положить смоченное холодной водой полотенце (ткань) или грелку со льдом (снегом), затем наложить на область кровоизлияния

давящую повязку. При ушибах живота запрещается пострадавшему давать воду и пищу, его надо срочно доставить в медицинское учреждение. При ушибах груди, сопровождающихся кровохарканьем, также требуется немедленно доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

При разрыве связок возникает резкая, острая боль, движения в области сустава ограничены и болезненны, возможна припухлость в области сустава. В этих случаях необходимо наложить холод на область повреждения и затем давящую повязку. При необходимости накладывается транспортная шина на конечность, как при переломах.

При вывихах появляются боль в области травмированного сустава, утрата нормальной подвижности, вынужденное положение конечности или изменение ее формы в области сустава. Все вывихи подлежат срочному вправлению только в лечебных учреждениях. Поэтому перед транспортировкой пострадавшему на поврежденную конечность накладывают транспортную шину или фиксирующую бинтовую повязку для обеспечения неподвижности. Для снятия боли дают анальгин.

При переломах возникают боль при нагрузке в области перелома, отек тканей. Переломы бывают закрытыми и открытыми.

При открытых переломах в области перелома имеется открытая рана. Для оказания первой помощи необходимо наложить транспортную шину. При закрытых переломах шину можно накладывать поверх одежды. При открытых переломах необходимо сначала наложить на рану стерильную повязку, а затем приложить и закрепить транспортную шину. После наложения шины пострадавшего надо срочно отвезти в медицинское учреждение.

Во время занятий можно пораниться. При ранах происходит нарушение целостности кожных покровов. Раны могут быть поверхностными и глубокими. К поверхностным ранам относят ссадины и царапины. При таких травмах необходимо: промыть рану дезинфицирующим раствором (например, перекисью водорода или слабым раствором марганцовки); промазать рану зеленкой или йодом; наложить повязку на рану.

При глубоких ранах возникает обильное кровотечение. Поэтому, чтобы не допустить значительной потери крови, сначала необходимо остановить кровь. Для этого выше раны накладывают жгут и крепко его стягивают. В качестве жгута можно использовать платок, поясной ремень или кусок скрученной ткани. Когда удалось остановить кровотечение, область вокруг раны протирают дезинфицирующим раствором. Все движения при протирании направляют от раны, чтобы не занести в нее инфекцию. Края раны смазывают йодом или зеленкой и накладывают стерильную повязку.

После наложения жгута надо обязательно запомнить или записать время наложения, поскольку более чем на 1,5-2 часа жгут накладывать нельзя. Обработав рану, требуется срочно обратиться к врачу.

В зависимости от причин ранения их подразделяют на резаные, рваные, колотые, а также раны, являющиеся следствием ушиба или укуса. Всякое ранение сопровождается болью, которая может быть настолько сильной, что вызывает очень тяжелое состояние пострадавшего — шок. Важнейший признак ранения — кровотечение, сила которого зависит от вида повреждения. Кровотечение бывает:

- *артериальным*. Повреждены крупные артерии, и кровь ярко-красного цвета пульсирующе выбрасывается из раны;

- *венозным*. Повреждены венозные сосуды, и из раны медленно вытекает кровь темно-красного цвета;

- *капиллярным*. Повреждены мелкие поверхностные сосуды, и кровь относительно медленно вытекает из раны.

При оказании первой помощи требуется прежде всего остановить кровотечение. Если рана не глубокая и не повреждены крупные сосуды, то ее необходимо обработать перекисью водорода и настойкой йода, после чего наложить на рану ватно-марлевую салфетку и плотно перебинтовать стерильным бинтом. Если рана глубокая или повреждены крупные сосуды, что легко угадывается по сильному кровотечению, используют следующие способы остановки крови:

- пальцевое прижатие кровеносного сосуда к кости вблизи и выше места ранения;

- круговое сдавливание конечности с помощью жгута вблизи и выше места ранения (при наложении жгута необходимо записать время его наложения и записку прикрепить к жгуту, поскольку конечность 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.

При обморожении, которое может возникнуть даже при температуре 0°, сначала ощущается покалывание, жжение, затем наступает побледнение кожи, синюшность и потеря чувствительности. При оказании первой помощи необходимо пострадавшего как можно быстрее доставить в теплое помещение. Затем, если есть возможность, нужно поместить его в теплую ванну, дать горячий чай или кофе. Обмороженный участок тела растирают чистой теплой рукой. Не рекомендуется растирать поврежденные участки кожи снегом.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бутин, И. М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. - М.: Владос, 2003. - 264 с.
2. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов // Под общ. ред. А. В. Карасева. — М.: Лентос, 1994. — 368 с.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / Авт.-сост. Лях В. И., Зданевич А. А. — М.: Просвещение, 2006. — 128 с.
4. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. — М.: Советский спорт, 2003. — 256 с.
5. Матвеев, А. П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А. П. Матвеев. — М.: Изд-во Владос-Пресс, 2002. — 80 с.
6. Программы общеобразовательных учреждений: Физическая культура. Основная школа (5-9 классы). Средняя (полная) школа (10-11 классы) / Авт.-сост. Матвеев А. П. — М.: Просвещение, 2006. — 80 с.
7. Сальников, А. Н. Физическая культура: Конспект лекций / А. Н. Сальников. — М.: Приор-издат, 2006. — 128 с.
8. Твой олимпийский учебник / Под общ. Ред. В. С. Радиченко. М., 2004. — 300 с.
9. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 кл.: Методическое пособие / Авт.-сост. А. П. Матвеев, А. А. Красников, А. Б. Лагутин. — М.: Дрофа, 2002. — 64 с.
10. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. В. И. Ляха, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
11. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. - М: СпортАкадемПресс, 2002. - 85 с.

## Содержание

Введение.....	3
Раздел I. Культурно-исторические основы физической культуры и спорта.....	4
1. Характеристика общей культуры общества и места в ней физической культуры (ФК).....	4
2. Основные категории теории физической культуры (ТФК).....	5
3. Общая характеристика системы физического воспитания.....	6
1.4. Основы олимпийских знаний.....	8
1.4.1. Олимпийские игры Древности.....	8

1.4.2. Возрождение Олимпийских игр.....	10
1.4.3. Российские и советские спортсмены на Олимпийских играх.....	12
Раздел 2. Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности.....	14
2.1. Средства физического воспитания.....	14
2.2. Методы физического воспитания.....	17
2.3. Обучение двигательным действиям (ОДД).....	24
2.4. Основы воспитания двигательных способностей.....	25
2.4.1. Воспитание координационных способностей (КС).....	25
2.4.2. Основы воспитания силовых способностей.....	28
2.4.3. Основы воспитания скоростных способностей.....	33
2.4.4. Основы воспитания выносливости.....	40
2.4.5. Основы воспитания гибкости.....	44
2.5. Формы построения занятий в физическом воспитании. Контроль в физкультурной деятельности.....	47
Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.....	52
3.1. Оздоровительное значение физкультурной деятельности.....	52
3.2. Закаливание.....	54
3.3. Осанка.....	56
3.4. Оказание первой доврачебной помощи.....	57
Литература.....	61
Приложения.....	63

## Приложение 1

### Примерные тестовые задания

Тестовые задания разработаны на основе требований к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

#### Условные обозначения:

**Вопрос 1** - сложные вопросы

Вопрос 1 – вопросы средней сложности

Вопрос 1 – простые вопросы

### Культурно-исторические основы

1. Вопрос: Какая международная организация руководит Олимпийским движением?

Варианты ответа:

- а) Международная федерация олимпийских видов спорта;
- б) Организация Объединенных Наций;
- в) Международный Олимпийский комитет;
- г) ЮНЕСКО.

2. Вопрос: В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

Варианты ответа:

- а) в 1944 г.;
- б) в 1976 г.;
- в) в 1980 г.;
- г) Олимпийские игры в нашей стране не проводились.

3. Вопрос: В каком из вариантов правильно указан олимпийский девиз?

Варианты ответа:

- а) Главное не победа, а участие;
- б) Через труд и упорство к славе Родины;
- в) Быстрее, выше, сильнее;
- г) Быстрее, выше, дальше.

**4. Вопрос: Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель - чемпионы Олимпийских игр в ...**

Варианты ответа:

- а) легкой атлетике;
- б) плавании;
- в) гимнастике;
- г) лыжных гонках.

5. Вопрос: основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

Варианты ответа:

- а) Олимпийской хартии;
- б) Олимпийской клятве;
- в) Положении об Олимпийской солидарности;
- г) Официальных разъяснениях МОК.

**6. Вопрос: Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов - чемпионы Олимпийских игр в...**

Варианты ответа:

- а) плавании;
- б) биатлоне;
- в) гимнастике;
- г) лыжных гонках.

7. Вопрос: Первые современные Игры Олимпиады праздновались в...

Варианты ответа:

- а) 1896 г.;
- б) 1898 г.;
- в) 1900 г.;
- г) 1902 г.

8. Вопрос: В каких командных спортивных играх спортсмены СССР и России никогда не становились чемпионами Олимпийских игр?

Варианты ответа:

- а) водное поло;
- б) футбол;
- в) хоккей на траве;
- г) баскетбол.

**9. Вопрос: В каком варианте правильно названы цвета Олимпийского символа (пять переплетенных колец):**

Варианты ответа:

- а) синий, черный, красный, желтый, зеленый;
- б) красный, желтый, фиолетовый, коричневый, белый;
- в) синий, черный, голубой, белый, красный;
- г) желтый, зеленый, коричневый, голубой, красный.

10. Вопрос: В каком городе состоялись первые Олимпийские игры современности?

Варианты ответа:

- а) Рим;
- б) Афины;
- в) Париж;
- г) Лондон.

11. Вопрос: В каком году проходили летние Олимпийские игры в Сиднее?

Варианты ответа:

- а) 1996 г;
- б) 2000 г;
- в) 2004 г;
- г) 2008 г.

12. Вопрос: Цвет Олимпийского флага:

Варианты ответа:

- а) белый;
- б) красный;
- в) триколор;
- г) меняется на разных Играх.

13. Вопрос: Какая международная организация руководит параолимпийским движением?

Варианты ответа:

- а) международная Федерация Олимпийских видов спорта;
- б) Организация Объединенных наций;
- в) Международный Олимпийский Комитет;
- г) Организация ЮНЕСКО

**14. Вопрос: В каком городе состоялись зимние Олимпийские игры 1998 года?**

Варианты ответа:

- а) Москва
- б) Лиллехаммер
- в) Нагано
- г) Солт-Лейк-Сити

**15. Вопрос: Параолимпийские игры проводятся:**

Варианты ответа:

- а) в год проведения Олимпийских игр;
- б) между годами проведения Олимпийских игр;
- в) ежегодно;
- г) по решению МОК.

**16. Вопрос: Как называется главный форум Олимпийского движения?**

Варианты ответа:

- а) съезд;
- б) сессия;
- в) конгресс;
- г) слет.

**17. Вопрос: Кто из известных Римских императоров становился чемпионом Олимпийских игр в гонках на колесницах?**

Варианты ответа:

- а) Цезарь;
- б) Нерон;

- в) Августин II;
- г) Феодосий III.

**18. Вопрос: Где проходили Античные Олимпийские игры?**

Варианты ответа:

- а) у подножия горы Олимп;
- б) у подножия горы Кронос;
- в) на мраморном стадионе в Афинах;
- г) в Марафоне.

**19. Вопрос: Какую Олимпиаду бойкотировали США и ряд западноевропейских стран?**

Варианты ответа:

- а) в Москве;
- б) в Токио;
- в) в Риме;
- г) в Сеуле.

**20. Вопрос: Родиной Олимпийских игр является:**

Варианты ответа:

- а) Греция;
- б) Турция;
- в) Италия;
- г) Англия.

**21. Вопрос: В каком городе проходили летние Олимпийские игры 2004 года?**

Варианты ответа:

- а) в Лос-Анджелесе;
- б) в Солт-Лейк-Сити;
- в) в Сиднее;
- г) в Афинах.

**22. Вопрос: В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности?**

Варианты ответа:

- а) в 1896 г;
- б) в 1898 г;
- в) в 776 г;
- г) в 396 г.

**23. Вопрос: В каком городе проходили зимние Олимпийские игры 2002 года?**

Варианты ответа:

- а) в Лос-Анджелесе;
- б) в Солт-Лейк-Сити;
- в) в Сиднее;
- г) в Турине.

**24. Вопрос: Символом Олимпиады 1980 г. в Москве являлся:**

Варианты ответа:

- а) Заяц;
- б) Медведь;
- в) Волк;
- г) Тигр.

**25. Вопрос: Олимпийский чемпион по фигурному катанию в Солт-Лейк-Сити:**

Варианты ответа:

- а) Е. Плющенко;
- б) А. Ягудин;
- в) И. Авербух;
- г) Е. Кулик.

26. Вопрос: Кому принадлежала идея и инициатива возрождения Олимпийских игр?

Варианты ответа:

- а) Хуану Антонио Самаранчу;
- б) Пьеру де Кубертену;
- в) Деметриусу Викеласу;
- г) Джеймсу Куперу.

**27. Вопрос: С какого года ведется отчет первых Олимпийских игр Древней Греции?**

Варианты ответа:

- а) с 776 г до н. э.;
- б) с 876 г. до н. э.;
- в) с 976 г. н. э.;
- г) с 394 г. н. э.

28. Вопрос: Олимпийская чемпионка в Солт-Лейк-Сити:

Варианты ответа:

- а) А. Попова;
- б) С. Вяльбе;
- в) Ю. Чепалова;
- г) Г. Кулакова.

29. Вопрос: В какой стране были разработаны правила футбола?

Варианты ответа:

- а) в Дании;
- б) в Канаде;
- в) в Англии;
- г) в Бразилии.

30. Вопрос: Физическая культура представляет собой:

Варианты ответа:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

31. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

Варианты ответа:

- а) физическое совершенство это необходимая мера всесторонней физической подготовленности, гармоничного физического развития соответствующего, требованиям общества;
- б) физическое совершенство – это процесс совершенствования морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- в) физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Всероссийского Физкультурного Комплекса;
- г) физически совершенным можно считать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

32. Вопрос: Термин «рекреация» означает:

Варианты ответа:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

**33. Вопрос: Дайте определение понятия «спорт»:**

Варианты ответа:

- а) спорт - это то же, что и физическая культура;
- б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер;
- в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
- г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

34. Вопрос: Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

Варианты ответа:

- а) физкультурным образованием;
- б) физическим воспитанием;
- в) физическим развитием;
- г) физической культурой.

35. Вопрос: Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее, фигуристу Николаю Панину-Коломенкнну удалось стать олимпийским чемпионом. Это произошло в:

Варианты ответа:

- а) в 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже;
- б) в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- в) в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони;
- г) 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

36. Вопрос: В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

Варианты ответа:

- а) одному стадию;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 метрам;
- г) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

37. Вопрос: факел олимпийского огня современных Игр зажигается:

Варианты ответа:

- а) на олимпийском стадионе в Афинах;
- б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр;
- в) в Олимпии под эгидой МОК;
- г) на вершине горы Олимп.

**38. Вопрос: Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств:**

Варианты ответа:

- а) в 1894 г. за проект Олимпийской Хартии;
- б) в 1912 г. за «Оду спорту»;
- в) в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК;

г) в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

**39. Вопрос: Когда празднуются Игры Олимпиады?**

Варианты ответа:

- а) это зависит от решения МОК;
- б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- в) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- г) в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

**40. Вопрос: Кто из олимпийцев обладает наибольшим количеством олимпийских медалей?**

Варианты ответа:

- а) Марк Спитц (плавание);
- б) Карл Льюис (легкая атлетика);
- в) Лариса Латынина (спортивная гимнастика);
- г) Елена Вяльбе (лыжные гонки).

**41. Вопрос: Олимпийские игры состоят из:**

Варианты ответа:

- а) соревнований между странами;
- б) соревнований по летним или зимним видам спорта;
- в) игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

**42. Вопрос: Когда празднуются зимние Олимпийские игры?**

Варианты ответа:

- а) это зависит от решения МОК;
- б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- в) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- г) в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

**43. Вопрос: Какой награды удостоивался победитель античных Олимпийских игр?**

Варианты ответа:

- а) медаль;
- б) оливковая ветвь;
- в) лента Чемпиона;
- г) кубок.

**44. Вопрос: Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в:**

Варианты ответа:

- а) 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция;
- б) 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
- в) 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;
- г) 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

**45. Вопрос: Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на:**

Варианты ответа:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**46. Вопрос: На каких континентах пока не проводились Олимпийские Игры?**

Варианты ответа:

- а) Южная Америка;
- б) Африка;
- в) Австралия;
- г) Европа.

47. Вопрос: Какие наказания не могли быть применены к атлетам на Олимпийских играх Древней Греции?

Варианты ответа:

- а) лишение победы;
- б) денежный штраф;
- в) телесные наказания;
- г) арест.

### **Психолого-педагогические основы**

1. Вопрос: Под физическим развитием понимается ...

Варианты ответа:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

2. Вопрос: Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...

Варианты ответа:

- а) в формировании двигательных умений и навыков человека;
- б) в воспитании физических качеств человека;
- в) в повышении физической работоспособности человека;
- г) во всем вышеперечисленном.

3. Вопрос: Отличительным признаком навыка является...

Варианты ответа:

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянутость действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

4. Вопрос: Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

Варианты ответа:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) массой тела;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

5. Вопрос: Какой метод повышения общей выносливости наиболее

распространен?

Варианты ответа:

- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) круговая тренировка в интервальном режиме.

6. Вопрос: Техниккой физических упражнений принято называть ...

Варианты ответа:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) произвольную организацию двигательных действий.

7. Вопрос: Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что ...

Варианты ответа:

- а) в качестве отягощения используется собственный вес;
- б) они выполняются до утомления;
- в) они вызывают значительное напряжение мышц;
- г) они выполняются медленно.

8. Вопрос: Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

Варианты ответа:

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

9. Вопрос: В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы ...

Варианты ответа:

- а) слабую, среднюю, сильную;
- б) основную, подготовительную, специальную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

10. Вопрос: Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

Варианты ответа:

- а) активная двигательная деятельность человека;
- б) положительные изменения в физическом состоянии человека;
- в) нормативы физической подготовленности;
- г) обеспечение безопасности жизнедеятельности.

11. Вопрос: Физическая подготовка представляет собой...

Варианты ответа:

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

12. Вопрос: При воспитании гибкости следует стремиться к ...

Варианты ответа:

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

**13. Вопрос: Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

Варианты ответа:

- а) скоростно-силовые способности;
- б) личностно-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности.

14. Вопрос: Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

Варианты ответа:

- а) скоростным индексом;
- б) абсолютным запасом скорости;
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г) скоростной выносливостью.

**15. Вопрос: Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до ...**

Варианты ответа:

- а) 120 - 130 ударов в минуту;
- б) 130 - 140 ударов в минуту;
- в) 150 - 170 ударов в минуту;
- г) 170 и более ударов в минуту.

16. Вопрос: Число движений в единицу времени характеризует ...

Варианты ответа:

- а) темп движений;
- б) ритм движений;
- в) скоростную выносливость;
- г) сложную двигательную реакцию.

17. Вопрос: Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется ...

Варианты ответа:

- а) физкультурной группой;
- б) основной медицинской группой;
- в) спортивной группой;
- г) здоровой медицинской группой.

18. Вопрос: Результатом физической подготовки является...

Варианты ответа:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

19. Вопрос: Физическое воспитание представляет собой...

Варианты ответа:

- а) процесс выполнения физических упражнений;
- б) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;
- в) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

20. Вопрос: В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся ...

Варианты ответа:

- а) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- б) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- в) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- г) после окончания каждого урока (на переменах).

**21. Вопрос: Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**

Варианты ответа:

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

22. Вопрос: Выносливость человека не зависит от ...

Варианты ответа:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) устойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

23. Вопрос: Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

Варианты ответа:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) "челночного" бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метания ядра.

24. Вопрос: Абсолютная сила — это...

Варианты ответа:

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

25. Вопрос: Обучение двигательным действиям строится в соответствии ...

Варианты ответа:

- а) с рекомендациями общедидактических принципов;
- б) с задачами физического образования;
- в) с целевыми установками обучения;
- г) с закономерностями формирования двигательных навыков.

**26. Вопрос: Какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна в основной части урока физической культуры ...**

**1. На выносливость.      2. На гибкость.      3. На быстроту.      4. На силу.**

Варианты ответа:

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 3, 1, 4;
- в) 3, 2, 4, 1;
- г) 4, 2, 3, 1.

**27. Вопрос: Основу физической культуры определяет деятельность человека, направленная на:**

Варианты ответа:

- а) преобразование собственных способностей;
- б) приспособление к окружающим условиям;
- в) изменение внешнего мира, окружающей природы;
- г) физическое воспитание.

**28. Вопрос: Физическими упражнениями принято называть...**

Варианты ответа:

- а) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме;
- б) многократное повторение двигательных действий;
- в) определенным образом организованные двигательные действия;
- г) движения, способствующие повышению работоспособности.

**29. Вопрос: Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультурминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:**

Варианты ответа:

- а) повышение уровня физической подготовленности;
- б) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- в) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- г) содействие улучшению физического развития.

**30. Вопрос: Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?**

Варианты ответа:

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность противостоять утомлению;
- г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

**31. Вопрос: Под выносливостью как физическим качеством понимается ...**

Варианты ответа:

- а) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

**32. Вопрос: Под быстротой как физическим качеством понимается ...**

Варианты ответа:

- а) способность передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу;
- в) способность быстро набирать скорость;

г) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

33. Вопрос: Относительная сила — это...

Варианты ответа:

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другими;
- в) сила, приходящаяся на 1 см физиологического поперечника мышцы;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

34. Вопрос: Двигательные действия представляют собой ...

Варианты ответа:

- а) проявление двигательной активности, содействующей решению задач физического воспитания;
- б) проявление двигательной активности, с помощью которой решаются двигательные задачи;
- в) перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры;
- г) систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врожденных) движений.

35. Вопрос: Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

Варианты ответа:

- а) упражнения, способствующие повышению скорости движений;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

36. Вопрос: Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок - это:

Варианты ответа:

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) прыгучесть.

37. Вопрос: На уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что ...

Варианты ответа:

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- б) выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- в) выделение частей в уроке требует Министерства образования;
- г) перед уроком, как правило, ставится три задачи и каждая предназначена для решения одной из них.

38. Вопрос: Во время игры в баскетбол игрок может набрать персональных замечаний при игре 4 по 10 минут не более:

Варианты ответа:

- а) 3;
- б) 6;
- в) 5;
- г) 7.

39. Вопрос: Во время игры в баскетбол, после попадания мяча в кольцо, игра начинается:

Варианты ответа:

- а) с центра площадки;
- б) из-за лицевой линии за кольцом;
- в) из-за боковой линии;
- г) по решению судьи.

40. Вопрос: При игре в волейбол игрок выполняет подачу:

Варианты ответа:

- а) ударом по мячу рукой;
- б) ударом по мячу ногой;
- в) броском мяча;
- г) любым способом.

41. Вопрос: Если во время игры в волейбол игрок после постановки блока касается мяча второй раз подряд:

Варианты ответа:

- а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;
- б) игра продолжается;
- в) игра останавливается и назначается спорный мяч;
- г) назначается переподача.

42. Вопрос: Засчитывается ли мяч, забитый с удара от ворот в футболе?

Варианты ответа:

- а) да;
- б) нет;
- в) по решению судьи;
- г) да, если он коснулся земли.

43. Вопрос: Расстояние до ворот при выполнении пенальти в футболе:

Варианты ответа:

- а) 9 м;
- б) 10 м;
- в) 11 м;
- г) 12 м.

44. Вопрос: К спортивным играм относится:

Варианты ответа:

- а) бег в мешках;
- б) перетягивание каната;
- в) теннис;
- г) армрестлинг.

45. Вопрос: Какой снаряд применяется в художественной гимнастике?

Варианты ответа:

- а) конь;
- б) брусья;
- в) обруч;
- г) диск.

46. Вопрос: Какая из дистанций является спринтерской?

Варианты ответа:

- а) 100 м;

- б) 5000 м;
- в) 1500 м;
- г) 3000 м.

47. Вопрос: При помощи каких тестов определяется уровень развития выносливости?

Варианты ответа:

- а) бег 100 м;
- б) бег 1000 м;
- в) прыжок в длину;
- г) метание гранаты.

48. Вопрос: В лыжных гонках скорость выше при беге:

Варианты ответа:

- а) классическим ходом;
- б) коньковым ходом;
- в) комбинированным ходом;
- г) скорость одинакова.

49. Вопрос: Быстрота наиболее необходима при:

Варианты ответа:

- а) подъеме штанги;
- б) спринтерском беге;
- в) стайерском беге;
- г) лыжной прогулке.

50. Вопрос: При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является ...

Варианты ответа:

- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
- б) умеренная интенсивность;
- в) максимальная интенсивность;
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

51. Вопрос: Если при игре в баскетбол мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании, он:

Варианты ответа:

- а) засчитывается;
- б) засчитывается, если его коснулся игрок на площадке;
- в) не засчитывается;
- г) по решению судьи.

**52. Вопрос: Во время игры в баскетбол игрок может выходить на замену:**

Варианты ответа:

- а) 1 раз;
- б) 3 раза;
- в) не более 5 раз;
- г) количество замен не ограничено.

53. Вопрос: Размеры волейбольной площадки:

Варианты ответа:

- а) 10 м x 20 м;
- б) 9 м x 18 м;
- в) 12 м x 24 м;
- г) 24 м x 24 м.

54. Вопрос: При игре в волейбол вторая партия продолжается до:

Варианты ответа:

- а) 25 очков;
- б) 21 очка;
- в) 15 очков;
- г) 12 очков.

55. Вопрос: В какую сторону поля футболист имеет право направить мяч при начальном ударе с центра?

Варианты ответа:

- а) в любую;
- б) в свою;
- в) в сторону соперника;
- г) в сторону судьи.

56. Вопрос: Количество игроков одной команды на площадке во время игры в футбол:

Варианты ответа:

- а) 6;
- б) 5;
- в) 11;
- г) 22.

57. Вопрос: К подвижным играм относится:

Варианты ответа:

- а) плавание;
- б) бег в мешках;
- в) баскетбол;
- г) метание гранаты.

58. Вопрос: В каком виде спорта не принимают участие мужчины?

Варианты ответа:

- а) спортивная гимнастика;
- б) керлинг;
- в) художественная гимнастика;
- г) софтбол.

59. Вопрос: Какая из дистанций является стайерской?

Варианты ответа:

- а) 200 метров;
- б) 100 метров;
- в) 5 000 метров;
- г) 400 м.

**60. Вопрос: При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Под ведущим звеном техники понимается ...**

Варианты ответа:

- а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

61. Вопрос: При спусках с горы на лыжах ноги лыжника должны быть:

Варианты ответа:

- а) прямые;
- б) полусогнутые;
- в) широко расставлены;
- г) не имеет значения.

62. Вопрос: Способность максимально быстро чередовать сокращения мышц и их расслабление относится к:

Варианты ответа:

- а) скоростным способностям;
- б) гибкости;
- в) силовой выносливости;
- г) ко всем перечисленным.

63. Вопрос: Во время игры в баскетбол мяч попадает в кольцо:

Варианты ответа:

- а) судья количеством выпрямленных пальцев показывает количество засчитанных очков;
- б) раздается свисток, и судья количеством выпрямленных пальцев показывает количество засчитанных очков;
- в) судья останавливает игру, берет мяч, называет счет и вводит мяч в игру;
- г) судья записывает счет и вводит мяч в игру.

64. Вопрос: Игра в баскетбол начинается:

Варианты ответа:

- а) с вбрасывания мяча судьей в центр площадки;
- б) с вбрасывания мяча из-за боковой линии;
- в) с вбрасывания мяча из-за лицевой линии за кольцом;
- г) по решению судьи.

65. Вопрос: Количество игроков одной команды на площадке во время игры в волейбол:

Варианты ответа:

- а) 6;
- б) 5;
- в) 11;
- г) 12.

66. Вопрос: Во время игры в волейбол мяч попадает в линию:

Варианты ответа:

- а) мяч засчитан;
- б) мяч не засчитан;
- в) переподача;
- г) спорный мяч.

67. Вопрос: При игре в футбол мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию:

Варианты ответа:

- а) вбрасывается руками;
- б) вводится в игру ногой;
- в) вводится в игру вбрасыванием в центре поля;
- г) вводится в игру судьей.

68. Вопрос: К спортивным играм относится:

Варианты ответа:

- а) баскетбол;

- б) бокс;
- в) лапта;
- г) армрестлинг.

69. Вопрос: Какой снаряд применяется в гимнастике для опорного прыжка?

Варианты ответа:

- а) батут;
- б) конь;
- в) брусья;
- г) бревно.

70. Вопрос: С чего начинают бег на 100 метров?

Варианты ответа:

- а) с высокого старта;
- б) произвольно;
- в) с низкого старта;
- г) с прыжка.

71. Вопрос: Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

Варианты ответа:

- а) шахматы;
- б) керлинг;
- в) тяжелая атлетика;
- г) скелетон.

72. Вопрос: Длина лыжных палок:

Варианты ответа:

- а) больше при классическом ходе;
- б) больше при коньковом ходе;
- в) одинакова;
- г) определяется правилами соревнований.

73. Вопрос: Общая выносливость наиболее необходима:

Варианты ответа:

- а) при марафонском беге;
- б) в боксе;
- в) при прыжках в высоту;
- г) при игре в шахматы.

**74. Вопрос: Во время игры в баскетбол судья вращает руками перед собой. Этот жест означает:**

Варианты ответа:

- а) надо играть быстрее;
- б) нарушение правил - пробежка с мячом;
- в) удаление игрока;
- г) минутный перерыв.

**75. Вопрос: Во время игры в баскетбол судья поднимает руку вверх и показывает два пальца: указательный и средний - это:**

Варианты ответа:

- а) остановка игры на 2 минуты;
- б) двойная ошибка;
- в) засчитано 2 очка;
- г) удаляется с площадки игрок под вторым номером.

**76. Вопрос: Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (мужской):**

Варианты ответа

- а) 2,24 метра;
- б) 2,43 метра;
- в) 2,38 метра;
- г) 3 метра.

**77. Вопрос: Волейболист, производящий подачу, имеет право коснуться мяча:**

Варианты ответа:

- а) 2 раза;
- б) 1 раз;
- в) 3 раза;
- г) неограниченное количество раз.

**78. Вопрос: Что означает в футболе красная карточка, показанная игроку?**

Варианты ответа:

- а) удаление;
- б) предупреждение;
- в) замена;
- г) обратная замена.

**79. Вопрос: Один временной отрезок игры в футболе, равный 45 минутам, называется:**

Варианты ответа:

- а) тайм;
- б) период;
- в) партия;
- г) круг.

**80. Вопрос: К спортивным играм относится:**

Варианты ответа:

- а) гандбол;
- б) лапта;
- в) эстафета;
- г) армрестлинг.

**81. Вопрос: Какой снаряд применяется в спортивной гимнастике?**

Варианты ответа:

- а) булава;
- б) скакалка;
- в) бревно;
- г) шест.

**82. Вопрос: Дистанция марафонского бега равна:**

Варианты ответа:

- а) 1 миле;
- б) 42 км 192 м;
- в) 50 км;
- г) 20 км.

**83. Вопрос: При помощи какого теста определяется уровень развития быстроты?**

Варианты ответа:

- а) «челночный бег 4 x 10 м»;
- б) прыжок в длину с места;
- в) отжимание в упоре лежа;
- г) жим штанги лежа.

84. Вопрос: Каким способом тормозят при спуске с горы на лыжах?

Варианты ответа:

- а) плугом;
- б) бороной;
- в) бегом;
- г) прыжком.

85. Вопрос: Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера:

Варианты ответа:

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) ловкость.

**86. Вопрос: Высота, на которой расположено баскетбольное кольцо:**

Варианты ответа:

- а) 3,05 м;
- б) 4 м;
- в) 2,5 м;
- г) 2 м.

87. Вопрос: В баскетболе при попадании мячом в корзину соперника можно заработать:

Варианты ответа:

- а) 1-3 очка;
- б) 2 очка;
- в) 1 очко;
- г) 2-3 очка.

88. Вопрос: Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой:

Варианты ответа:

- а) игра останавливается;
- б) игра продолжается;
- в) игрок удаляется;
- г) по решению судьи.

89. Вопрос: Счет в начальных партиях волейбола длится:

Варианты ответа:

- а) до 25 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 15 очков;
- г) до 12 очков.

90. Вопрос: Что означает желтая карточка, показанная игроку в футбол судьей?

Варианты ответа:

- а) удаление;
- б) предупреждение;
- в) замена;

г) обратная замена.

91. Вопрос: При игре в футбол мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию после касания его вратарем:

Варианты ответа:

- а) вбрасывается руками;
- б) вводится в игру ногой;
- в) вводится в игру вбрасыванием в центре поля;
- г) вводится ударом от ворот.

92. Вопрос: К подвижным играм относится:

Варианты ответа:

- а) баскетбол;
- б) бокс;
- в) лапта;
- г) армрестлинг.

93. Вопрос: Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей:

Варианты ответа:

- а) спринтерский бег;
- б) стайерский бег;
- в) тяжелая атлетика;
- г) шахматы.

94. Вопрос: Какой Вид спорта обеспечивает наибольший эффект развития координационных способностей?

Варианты ответа:

- а) баскетбол;
- б) лыжные гонки;
- в) гребля;
- г) шахматы.

**95. Вопрос: Отличительным признаком двигательного умения является...**

Варианты ответа:

- а) сокращение времени выполнения действия;
- б) расчлененность операций и направленность сознания на реализацию действия;
- в) слитность операций;
- г) автоматизм действия.

96. Вопрос: Быстрота реакции необходима:

Варианты ответа:

- а) при рывке штанги;
- б) в спринтерском беге;
- в) в гимнастике;
- г) в метаниях.

97. Вопрос: Продолжительность вводной части урока, как правило, составляет:

Варианты ответа:

- а) 5-10 минут;
- б) 15-20 минут;
- в) 3-5 минут;
- г) 1-2 минуты.

98. Вопрос: Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия:

Варианты ответа:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) гибкость;
- г) сила.

**99. Вопрос: Диаметр баскетбольного кольца составляет:**

Варианты ответа:

- а) 70 см;
- б) 30 см;
- в) 45 см;
- г) 1 м.

100. Вопрос: Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в баскетбол?

Варианты ответа:

- а) 5;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 10.

**101. Вопрос: В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависят от:**

Варианты ответа:

- а) возможности расчленения двигательного действия;
- б) элемента, без которого выполнение двигательного действия невозможно;
- в) предпочтения преподавателя;
- г) сложности основы техники.

102. Вопрос: Играть в волейбол можно:

Варианты ответа:

- а) только руками;
- б) руками и головой;
- в) руками и ногами;
- в) любой частью тела.

103. Вопрос: Игрок, производящий начальный удар в футболе, имеет право коснуться мяча:

Варианты ответа:

- а) 1 раз;
- б) 2 раза;
- в) 3 раза;
- г) неограниченное число раз.

104. Вопрос: Должен ли судья остановить игру в футбол, если мяч попадает в него и отскакивает в поле?

Варианты ответа:

- а) да;
- б) по решению судьи;
- в) нет;
- г) нет, если мяч попал в ноги.

105. Вопрос: Чем отличаются подвижные игры от спортивных?

Варианты ответа:

- а) отсутствием жестких правил;
- б) названиями;
- в) требованиями;
- г) временем игры.

106. Вопрос: Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития силы:

Варианты ответа:

- а) хоккей;
- б) тяжелая атлетика;
- в) футбол;
- г) шахматы.

107. Вопрос: Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:

Варианты ответа:

- а) бокс;
- б) гимнастика;
- в) керлинг;
- г) армрестлинг.

108. Вопрос: Какой снаряд применяется в спортивной гимнастике?

Варианты ответа:

- а) булава;
- б) скакалка;
- в) кольца;
- г) обруч.

109. Вопрос: Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть:

Варианты ответа:

- а) формой физического упражнения;
- б) двигательными навыками;
- в) техникой физических упражнений;
- г) моделью техники движений.

110. Вопрос: Продолжительность заключительной части урока, как правило, составляет:

Варианты ответа:

- а) 10-15 минут;
- б) 5-10 минут;
- в) 3-5 минут;
- г) 1-2 минуты.

**111. Вопрос: Освоение двигательного действия следует начинать с:**

Варианты ответа:

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

**112. Вопрос: Обучение двигательным действиям складывается из следующих этапов:**

Варианты ответа:

- а) первоначального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования;
- б) первоначального разучивания, совершенствования, автоматизации;
- в) первоначального разучивания, контролирования ошибок, концентрации;
- г) ознакомительный, исполнительный, контролирующий.

**113. Вопрос: Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?**

- 1. Адаптационные задачи.
- 2. Воспитательные задачи.
- 3. Гигиенические задачи.
- 4. Двигательные задачи.
- 5. Методические задачи.
- 6. Образовательные задачи.
- 7. Оздоровительные задачи.
- 8. Соревновательные задачи.

Варианты ответа:

- а) 1, 5, 7;
- б) 2, 5, 8;
- в) 2, 6, 7;
- г) 3, 4, 6.

**114. Вопрос: 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.
- 6. Активизация внимания.

Варианты ответа:

- а) 1, 4;
- б) 2, 4;
- в) 2, 6;
- г) 3, 5.

**115. Вопрос: Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

Варианты ответа:

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) скоростными способностями;
- г) быстротой движения.

**116. Вопрос: Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?**

Варианты ответа:

- а) скорость одиночного движения;
- б) частота движений;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) ускорение.

117. Вопрос: Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

Варианты ответа:

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

118. Вопрос: Под пассивной гибкостью понимают ...

Варианты ответа:

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- г) Гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

119. Вопрос: Основным специфическим средством физического воспитания является...

Варианты ответа:

- а) физическое упражнение;
- б) закаливание;
- в) солнечная радиация;
- г) соблюдение режима дня.

120. Вопрос: Что такое «стретчинг»?

Варианты ответа:

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость, способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движениях;
- г) мышечная напряженность.

121. Вопрос: Под двигательно-координационными способностями следует понимать ...

Варианты ответа:

- а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- в) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- г) способности противостоять физическому утомлению в сложно-координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

**122. Вопрос: Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:**

Варианты ответа:

- а) фронтальный;
- б) поточный;
- в) одновременный;
- г) групповой.

**123. Вопрос: Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без**

**остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для следующего?**

Варианты ответа:

- а) непрерывным;
- б) слитным;
- в) поточным;
- г) фронтальным.

124. Вопрос: Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

Варианты ответа:

- а) на равновесие;
- б) на координацию движений;
- в) на быстроту движений;
- г) на силу.

125. Вопрос: Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений — выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

Варианты ответа:

- а) 1, 3;
- б) 2, 4;
- в) 3, 5;
- г) 1, 2, 3, 4, 5.

126. Вопрос: Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

Варианты ответа:

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- в) продолжительность сна;
- г) коэффициент выносливости.

127. Вопрос: для повышения устойчивости лыжника в передне-заднем направлении на спуске необходимо:

Варианты ответа:

- а) выпрямиться;
- б) развести руки с палками в стороны;
- в) вывести одну лыжу вперед;
- г) резко наклониться.

128. Вопрос: фланг это:

Варианты ответа:

- а) направление, в котором выполняется упражнение;
- б) правое и левое окончание строя;
- в) середина строя;
- г) часть строя.

129. Вопрос: к технике нападения в волейболе относятся:

Варианты ответа:

- а) блок;
- б) подача;
- в) прием мяча одной рукой снизу;

г) передача мяча двумя руками сверху.

130. Вопрос: может ли вратарь, согласно правилам игры в футбол, принимать участие в матче как полевым игроком?

Варианты ответа:

- а) да, может;
- б) нет, не может;
- в) может, но только с разрешения судьи;
- г) может, но на своей половине поля.

**131. Вопрос: Что следует понимать под силой?**

Варианты ответа:

- а) произведение массы на ускорение;
- б) функциональная возможность организма человека;
- в) способность проявлять максимальное напряжение;
- г) способность преодолевать сопротивление.

**132. Вопрос: Какие средства физического воспитания являются дополнительными?**

Варианты ответа:

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические факторы и естественные силы природы;
- в) способы передачи информации;
- г) корректирующие упражнения.

**133. Вопрос: Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

Варианты ответа:

- а) скоростно-силовые способности;
- б) личностно-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности.

**134. Вопрос: При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется:**

Варианты ответа:

- а) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- в) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- г) использовать большое количество подходов и ограничить количество повторений в одном подходе.

**135. Вопрос: За период обучения в школе показатели силы основных мышечных групп увеличиваются:**

Варианты ответа:

- а) на 10 - 20 %;
- б) на 50 - 80 %;
- в) 100 - 150 %;
- г) 200 % и более.

**136. Вопрос: При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?**

Варианты ответа:

- а) при уступающем;
- б) при удерживающем;
- в) при преодолевающим;
- г) при статическом.

137. Вопрос: Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

Варианты ответа:

- а) упражнения, способствующие повышению быстроты движений;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

138. Вопрос: Под двигательной активностью понимают:

Варианты ответа:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину физической нагрузки, измеряемой параметрами объема и интенсивности;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

139. Вопрос: Что следует понимать под утомлением?

Варианты ответа:

- а) способность длительное время выполнять напряжённую работу;
- б) поддержание заданной интенсивности длительное время;
- в) временное снижение работоспособности;
- г) способность продолжить деятельность с прежней эффективностью.

140. Вопрос: Ациклическим видом легкой атлетики является?

Варианты ответа:

- а) метание молота;
- б) бег на 100 м;
- в) бег с барьерами;
- г) спортивная ходьба.

141. Вопрос: К видам координационных способностей не относится?

Варианты ответа:

- а) оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений;
- б) сохранение устойчивости и ориентации в пространстве;
- в) величина амплитуды движений;
- г) чувство ритма.

142. Вопрос: К видам координационных способностей относится?

Варианты ответа:

- а) скоростная сила;
- б) произвольное расслабление мышц;
- в) прыгучесть;
- г) пассивная гибкость.

143. Вопрос: Наивысшие показатели гибкости проявляются:

Варианты ответа:

- а) в утренние часы;
- б) в пределах 11-18 часов;
- в) в вечерние часы;

г) не зависят от времени суток.

144. Вопрос: Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу.

Это учитывается принципом:

Варианты ответа:

- а) индивидуальности тренировочных нагрузок;
- б) специфичности тренировочных нагрузок;
- в) прекращения тренировочных нагрузок;
- г) прогрессивности перегрузок.

145. Вопрос: Силовое троеборье (пауэрлифтинг) не включает:

Варианты ответа:

- а) приседания со штангой на плечах;
- б) толчка штанги двумя руками;
- в) жима штанги, лежа на скамье;
- г) отрыва штанги от помоста (становая тяга).

146. Вопрос: Система специальных упражнений на растягивание мышц и повышение подвижности в суставах выполняемых при сочетании динамического и статического режимов, улучшает гибкость, а также функциональное состояние мышц. Применяется как восстановительное и разминочное средство и называется:

Варианты ответа:

- а) стретчингом;
- б) читингом;
- в) релаксацией;
- г) электростимуляцией.

147. Вопрос: Тяжелоатлетические упражнения практически не влияют на:

Варианты ответа:

- а) мышечную силу;
- б) локальную выносливость;
- в) МПК (максимальное потребление кислорода);
- г) мышечную массу.

**148. Вопрос: Упражнения, на которых базируется тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем, не должны быть:**

Варианты ответа:

- а) изотоническими;
- б) аэробными;
- в) непрерывными или повторными и интервальными;
- г) максимальными.

149. Вопрос: Физическим качеством не является:

Варианты ответа:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) воля;
- г) гибкость.

**150. Вопрос: Жим штанги (гантелей) от груди средним хватом стоя, сидя или с опорой спиной; жим штанги из-за головы; тяга к подбородку стоя – это упражнения для развития:**

Варианты ответа:

- а) плеч (дельтовидных мышц);

- б) бицепсов;
- в) трицепсов;
- г) предплечья.

**151. Вопрос: Жим штанги лежа средним и широким хватом, подтягивание на перекладине средним и широким хватом, разнообразные жимы гантелей из положения стоя и лежа на различных наклонных скамьях – это упражнение для развития:**

Варианты ответа:

- а) плеч (дельтовидных мышц);
- б) рук;
- в) груди;
- г) брюшного пресса.

### Медико-биологические основы

1. Вопрос: На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:

Варианты ответа:

- а) 12 - 13 °С;
- б) 14 - 16 °С;
- в) 18 - 20 °С;
- г) 22 - 24 °С.

2. Вопрос: Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

Варианты ответа:

- а) обеспечения полноценного физического развития;
- б) совершенствования телосложения;
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур;
- г) формирования двигательных умений и навыков.

3. Вопрос: Основной причиной нарушения осанки является ...

Варианты ответа:

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

4. Вопрос: Первая помощь при ушибах о твердую поверхность:

Варианты ответа:

- а) потереть;
- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) почесать.

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

Варианты ответа:

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

6. Вопрос: Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

Варианты ответа:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

7. Вопрос: Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

Варианты ответа:

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений «на гибкость»;
- г) упражнений «на выносливость».

8. Вопрос: Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется ...

Варианты ответа:

- а) группой общей физической подготовки;
- б) физкультурной группой;
- в) средней медицинской группой;
- г) подготовительной медицинской группой.

9. Вопрос: Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить ...

Варианты ответа:

- а) сразу после уроков в школе;
- б) перед выполнением домашних заданий;
- в) до еды;
- г) перед сном.

**10. Вопрос: Ускоренное физическое развитие называется ...**

Варианты ответа:

- а) акселерацией;
- б) дегенерацией;
- в) ретардацией;
- г) остенизацией.

11. Вопрос: Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Умеренная интенсивность вызывает увеличение пульса до...

Варианты ответа:

- а) 110-120 ударов в минуту;
- б) 120-150 ударов в минуту;
- в) 150-170 ударов в минуту;
- г) 170 и более ударов в минуту.

12. Вопрос: Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется

...

Варианты ответа:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

13. Вопрос: Закаливающие процедуры следует начинать с обливания водой, имеющей...

Варианты ответа:

- а) горячую температуру;
- б) теплую температуру;
- в) температуру тела;
- г) прохладную температуру.

14. Вопрос: Восстановительный период сердечно-сосудистой системы после средних физических нагрузок у детей по сравнению со взрослыми...

Варианты ответа:

- а) протекает медленнее;
- б) протекает быстрее;
- в) не отличается;
- г) зависит от типа телосложения.

15. Вопрос: Приемы искусственного дыхания пострадавшего на воде:

Варианты ответа:

- а) «Рот в рот», «рот в нос»;
- б) Декомпрессия;
- в) Пневмотахометрия;
- г) Асфиксия.

16. Вопрос: В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются...

Варианты ответа:

- а) гимнастические упражнения;
- б) легкоатлетические упражнения;
- в) подвижные игры и лыжная подготовка;
- г) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

17. Вопрос: При переломе плеча шиной фиксируют:

Варианты ответа:

- а) локтевой, лучезапястный суставы и предплечье;
- б) плечевой, локтевой суставы и предплечье;
- в) лучезапястный, локтевой суставы;
- г) шину не накладывают.

18. Вопрос: При обморожении необходимо:

Варианты ответа:

- а) быстро раздеть и растереть пострадавшего;
- б) дать теплый чай и, не раздевая, медленно согреть пострадавшего;
- в) погрузить пострадавшего в горячую ванну;
- г) отправить пострадавшего в больницу, не предпринимая ничего.

19. Вопрос: Для оказания первой медицинской помощи при вывихе конечности необходимо:

Варианты ответа:

- а) наложить шину и вызвать скорую помощь;
- б) вправить вывих самостоятельно и вызвать скорую помощь;
- в) наложить тугую повязку;
- г) растереть конечность.

**20. Вопрос: Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

Варианты ответа:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы.

21. Вопрос: Наиболее опасные для жизни переломы:

Варианты ответа:

- а) закрытые;
- б) открытые;
- в) закрытые с вывихом;
- г) полузакрытые.

22. Вопрос: При тепловом ударе необходимо:

Варианты ответа:

- а) окунуть пострадавшего в холодную воду;
- б) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить на лоб влажное полотенце;
- в) поместить пострадавшего в холод;
- г) вызвать скорую помощь.

23. Вопрос: При повреждении позвоночника пострадавшего необходимо:

Варианты ответа:

- а) посадить;
- б) уложить на спину;
- в) уложить на живот;
- г) уложить набок.

24. Вопрос: К основным критериям физического развития не относится:

Варианты ответа:

- а) длина тела;
- б) масса тела;
- в) частота сердечных сокращений (ЧСС);
- г) жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

25. Вопрос: Кровь возвращается к сердцу:

Варианты ответа:

- а) по артериям;
- б) по капиллярам;
- в) по венам;
- г) по артериолам.

26. Вопрос: Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

Варианты ответа:

- а) физкультурной группой;
- б) здоровой медицинской группой;
- в) спортивной группой;
- г) основной медицинской группой.

27. Вопрос: При переломе голени шину фиксируют:

Варианты ответа:

- а) в голеностопе, бедре, колене, голени;
- б) голени;

- в) в бедре, стопе, голени;
- г) шину не фиксируют.

28. Вопрос: Плоскостопие приводит:

Варианты ответа:

- а) к микротравмам позвоночника;
- б) к перегрузкам организма;
- в) к потере подвижности;
- г) мышечным атрофиям.

29. Вопрос: При каком кровотоке кровь тёмного цвета?

Варианты ответа:

- а) при венозном;
- б) при артериальном;
- в) при капиллярном.

30. Вопрос: Первая помощь при открытом переломе:

Варианты ответа:

- а) наложить шину;
- б) наложить шину и повязку;
- в) наложить повязку;
- г) сделать искусственное дыхание.

31. Вопрос: Для оказания первой медицинской помощи при переломе пальцев руки необходимо:

Варианты ответа:

- а) наложить на перелом жгут;
- б) наложить на сломанный палец шину;
- в) наложить шину на всю кисть;
- г) наложить повязку.

32. Вопрос: В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

Варианты ответа:

- а) слабую, среднюю, сильную;
- б) основную, подготовительную, специальную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

33. Вопрос: К дефектам осанки относится:

Варианты ответа:

- а) сколиоз;
- б) склероз;
- в) фурункулез;
- г) лордоз.

34. Вопрос: При переломе бедра шину фиксируют:

Варианты ответа:

- а) в бедре, голени, в тазобедренном суставе;
- б) в голени;
- в) в бедре;
- г) шину не фиксируют.

35. Вопрос: При каком кровотоке цвет крови алый яркий?

Варианты ответа:

- а) при венозном;
- б) при капиллярном;
- в) при артериальном;
- г) при всех перечисленных видах.

36. Вопрос: Для оказания первой медицинской помощи при растяжении необходимо:

Варианты ответа:

- а) наложить шину и вызвать бригаду скорой помощи;
- б) наложить тугую повязку, приложить холод;
- в) растереть, наложить тугую повязку;
- г) наложить шину и повязку.

37. Вопрос: Признаки, не характерные для правильной осанки:

Варианты ответа:

- а) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию;
- б) приподнятая грудь;
- в) развернутые плечи, ровная спина;
- г) запрокинутая или опущенная голова.

38. Вопрос: Снижение нагрузок на стопу ведет:

Варианты ответа:

- а) к сколиозу;
- б) к головной боли;
- в) к плоскостопию;
- г) к гипертонии.

39. Вопрос: При переломе предплечья фиксируют:

Варианты ответа:

- а) локтевой, лучезапястный суставы;
- б) плечевой, локтевой суставы;
- в) лучезапястный, плечевой суставы;
- г) суставы не фиксируют.

40. Вопрос: Кислород в крови переносит:

Варианты ответа:

- а) гемоглобин;
- б) оксигемоглобин;
- в) плазма;
- г) углекислота.

41. Вопрос: На какое место конечности накладывается жгут при венозном кровотечении?

Варианты ответа:

- а) ниже места кровотечения;
- б) выше места кровотечения;
- в) на место кровотечения;
- г) жгут не накладывается.

42. Вопрос: Нарушение осанки приводит к нарушению функций:

Варианты ответа:

- а) сердца, легких;
- б) памяти;

- в) зрения;
- г) головного мозга.

**43. Вопрос: Осанкой называется:**

Варианты ответа:

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

**44. Вопрос: Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:**

Варианты ответа:

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода;
- в) способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям.

**45. Вопрос: Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

Варианты ответа:

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**46. Вопрос: Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны:**

Варианты ответа:

- а) бег;
- б) плавание;
- в) езда на велосипеде;
- г) лыжные прогулки.

**47. Вопрос: Основными источниками энергии для организма являются:**

Варианты ответа:

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.

**48. Вопрос: Какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит при организации занятий с закаливающими процедурами?**

Варианты ответа:

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

г) после занятия надо принять холодный душ.

**49. Вопрос: Снижение ЧСС в покое ниже 60 уд/мин в результате занятий физической культурой и спортом называется:**

Варианты ответа:

- а) нормокардия;
- б) тахикардия;
- в) брадикардия;
- г) аритмия.

50. Вопрос: Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе:

Варианты ответа:

- а) обеспечения полноценного физического развития;
- б) совершенствования телосложения;
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур;
- г) формирования двигательных умений и навыков.

51. Вопрос: Личная гигиена включает:

Варианты ответа:

- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику;
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви;
- в) гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий;
- г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**52. Вопрос: Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

Варианты ответа:

- а) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные факторы физического воспитания;
- б) оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда;
- в) естественные свойства природы и гигиенические факторы включены в группу специфических средств физического воспитания;
- г) в физическом воспитании большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов.

Жуков Родион Сергеевич  
Печёрина Оксана Владимировна  
Смышляев Дмитрий Валентинович

ПОДГОТОВКА К ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ТУРУ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебно-методическое пособие

ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»  
650043, Кемерово, ул. Красная, 6