

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПМР  
ГОУ «Приднестровский государственный институт  
развития образования»

**Примерные ответы на билеты  
промежуточной аттестации  
по физической культуре  
для учащихся 5–8, 10 классов  
организаций общего образования ПМР**

*Учебное пособие*

Тирасполь  
2014

Утверждено  
Республиканским научно-методическим советом  
по физической культуре

Составители:

*Костин С.В.*, гл. методист по физической культуре ГОУ «ПГИРО»;  
*Коряк Л.Ф.*, учитель по физической культуре МОУ «ТСШ №9»;  
*Штибен Л.В.*, учитель по физической культуре МОУ «ТСШ №9»;  
*Серикова Е.В.*, учитель по физической культуре МОУ «ТСШ №9»;  
*Воробьева Л.И.*, учитель по физической культуре МОУ «РСОШ №2» г. Дубоссары;  
*Воробьев С.А.*, учитель по физической культуре МОУ «РСОШ №2» г. Дубоссары;  
*Джаман А.Д.*, учитель по физической культуре МОУ «ТОТЛ №1».

Рецензенты:

*Абрамова В.В.*, канд. пед. наук, доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко;  
*Емельянова Ю.Н.*, канд. пед. наук, зав. кафедрой спортивных игр ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

**П75** **Примерные** ответы на билеты промежуточной аттестации по физической культуре для учащихся 5–8, 10 классов организаций общего образования ПМР: Учебное пособие / Сост.: С.В. Костин, Л.Ф. Коряк, Л.В. Штибен и др. — Тирасполь: ГОУ «ПГИРО», 2014. — 128 с.

Учебное пособие предназначено для школьников общеобразовательных школ, выбравших предмет «Физическая культура» в качестве одной из дисциплин промежуточной аттестации. В нем отражены основы теории и методики физической культуры, история олимпийского движения и Олимпийских игр. Раскрыты оздоровительные возможности физических упражнений, уточнены основы техники выполнения упражнений базовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика) и меры безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на стадионе, спортивной площадке. Приводятся также данные о возрождении Олимпийских игр современности, о спортсменах–олимпийцах Приднестровья.

ББК 75.1я7

© ГОУ «ПГИРО», 2014

## ПРИМЕРНЫЕ ОТВЕТЫ НА БИЛЕТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5–8, 10 КЛАССОВ ОРГАНИЗАЦИЙ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПМР

### ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура в образовательных учреждениях представлена как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования целостного развития личности учащихся. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура направлена на гармонизацию телесного и духовного единства учащихся, формирование у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, социальная активность.

Структура содержания общего образования в сфере физической культуры предполагает выделение *образовательного* и *двигательного* компонентов.

*Образовательный компонент* включает формирование специальных физкультурных знаний, инструктивно-методических умений, способов познания собственного организма и целесообразного воздействия на его функции с целью оптимизации процесса их развития. Результатом реализации данного компонента содержания является формирование осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство. Именно этот компонент характеризует уровень образованности в сфере физической культуры.

*Двигательный компонент* включает непосредственное воздействие средствами физической культуры на организм учащихся с целью содействия его развитию и совершенствованию двигательной функции (формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, формирование двигательных способностей).

Возможность выбора предмета «Физическая культура» в качестве одной из дисциплин промежуточной аттестации школьников может способствовать интеллектуализации физического воспитания, повышению эффективности его воздействий на физическую природу человека через более активное включение в этот процесс умственных способностей занимающихся.

В пособии в доступной и наглядной форме даны примерные ответы на вопросы к экзамену по предмету «Физическая культура».

Содержание пособия поможет школьнику не только подготовиться к сдаче экзамена, но и расширит его теоретическую подготовленность в сфере физической культуры и, вполне возможно, будет способствовать формированию физической культуры личности, умению применять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, восстановления, активного и полезного отдыха, физического и личностного самосовершенствования.

Приобретение физкультурных знаний, формирование интеллектуального компонента физической культуры представляют собой мощнейшее средство, содействующее перерастанию обязательной учебной деятельности в процесс физкультурного самообразования.

## 5 КЛАСС

### БИЛЕТ № 1

#### 1. Что такое здоровый образ жизни?

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Здоровье является важнейшей ценностью для человека, условием его самореализации во всех сферах деятельности.

Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, который направлен на сохранение и укрепление здоровья людей и позволяет человеку долгие годы трудиться в полной мере своих способностей, а также избавляет человека от болезней и дарит бодрость, силу и энергию.

К основным компонентам здорового образа жизни относят:

— рациональное питание, которое должно быть разнообразным и содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей. Есть надо 4–5 раз в день в одно и то же время;

— режим дня — приучает к организованности и дисциплине, учит разумно расходовать свое время. Соблюдение режима дня — залог здоровья и нормальной работы всех систем организма;

— закаливание — важный момент в распорядке дня. Прогулки на свежем воздухе, солнце, купание в реке повышают работоспособность, улучшают настроение и самочувствие.

#### 2. Объяснить и показать технику перемещений в стойке, остановку, ускорения (волейбол, баскетбол).

**Волейбол.** Правильная стойка имеет большое значение для начинающих волейболистов. У игрока в стойке ноги согнуты в коленях, стоят на ширине плеч, одна нога выставлена немного вперед, туловище наклонено вперед. Руки согнуты в локтях, кисти обращены друг к другу. Это положение не должно быть статичным, оно постоянно меняется в зависимости от игровой ситуации. Если надо принять мяч, отскочивший от сетки, то игрок несколько прогибается, при подаче — выпрямляется и т.п. Перемещаются волейболисты по площадке приставными шагами, скачками, бегом, прыжками.

**Баскетбол.** Правильная стойка дает возможность игроку быть в постоянной готовности. Стойка баскетболиста должна обеспечивать игроку быстрый маневр на площадке, как в защите, так и в нападении. У игрока в стойке ноги находятся на ширине плеч, вес тела распределяется равномерно на обе ноги, пятки приподняты от пола на 1–2 см, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед так, чтобы ось плеча, колена и стопы находилась на одной линии, руки согнуты в локтях.

### БИЛЕТ № 2

#### 1. Что такое физическая культура?

Физическая культура составляет важную часть культуры общества — всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека. Физическая культура, как и культура в целом, — продукт созидательной деятельности общества.

На занятиях физической культурой человек не только совершенствует свои физические умения и навыки, но и воспитывает волевые и нравственные качества.

К материальным ценностям физической культуры относятся стадионы, бассейны, спортивные залы, медицинские учреждения, занимающиеся проблемами физической культуры и др. Их количество в отношении к численности населения — важный показатель развития физической культуры.

К духовным ценностям физической культуры можно отнести науку о физическом воспитании и спорте, сеть учебных заведений, готовящих специалистов в области физической культуры и спорта, произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту (живопись, скульптура, музыка, кино), систему управления в сфере физической культуры.

## **2. Объяснить и показать технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед (волейбол).**

Из стойки волейболиста игрок подтягивает одну ногу к другой, туловище посылает навстречу мячу, кисти рук занимают положение для контакта с мячом. При верхней передаче основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают его. Мяча надо касаться только пальцами.

### **БИЛЕТ №3**

#### **1. Роль физической культуры в укреплении здоровья и повышении успеваемости.**

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических задатков, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека. Занимаясь физической культурой, человек познает себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера.

Регулярные занятия физической культурой благоприятно влияют на здоровье и физическое состояние человека. Причем в различные возрастные периоды эти занятия преследуют разные цели.

Основным средством физического воспитания в молодом, зрелом и преклонном возрастах являются физические упражнения. Многократно повторяемые физические упражнения с соблюдением правильной дозировки и методической последовательности приводят к совершенствованию форм и функций организма человека, укрепляют здоровье, формируют и совершенствуют двигательные навыки, содействуют духовному развитию. Физическая культура помогает противостоять таким вредным привычкам, как курение, употребление алкоголя и др. Можно рассказать о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование такого личного качества, как сила воли. Воспитание силы воли человека возможно при самых разных видах физических упражнений.

#### **2. Объяснить и показать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.**

Ловля мяча — прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атаки. Во время ловли мяча необходимо сгибать колени, мягко приземляться с мячом после

прыжка и принимать устойчивое положение. Техника ловли мяча двумя руками сводится к следующему: находясь на несколько согнутых ногах, расставленных параллельно, игрок протягивает навстречу летящему мячу обе руки с широко расставленными пальцами, что обеспечивает большую площадь соприкосновения с ним. Расположение кистей рук напоминает воронку. Мяч захватывается пальцами и не касается ладоней, руки сгибаются в локтевом и плечевом суставах.

Передача мяча от груди на месте — основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч на близкие или средние расстояния. Для выполнения этой передачи руки небольшим кругообразным движением вперед вниз и на себя выполняют замах. Одновременно с замахом ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Затем руки выпрямляются вперед, и передача заканчивается захлестывающим движением кистей.

Передача мяча от груди в движении. Оттолкнувшись левой ногой, делают небольшой прыжок на правую ногу, ловят мяч и останавливаются. После освоения этого движения, делая последний шаг, передать мяч партнеру активным движением кистей рук.

Ловля — это прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. При ловле мяча всегда выходят ему навстречу, руки свободно вытягивают чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. Поймав мяч, надо быть готовым его передать.

Передача — основной прием взаимодействия игроков и приближения мяча к корзине в движении. Оттолкнувшись левой ногой, делают небольшой прыжок на правую ногу, ловят мяч и останавливаются.

### **БИЛЕТ №4**

#### **1. Способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Самоконтроль — это система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием и т.д. Для школьников, занимающихся физической культурой, он имеет большое значение.

Показатели самонаблюдения можно условно разделить:

— на субъективные (самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание заниматься физкультурой);

— на объективные (частота пульса и дыхания, вес тела, сила мышц, физическая подготовленность).

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием своего организма, контролировать свое самочувствие. Наиболее простым показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), или пульс. Пульс можно измерить, приложив пальцы к запястью, виску, шее или ладонь к груди в области сердца.

## **2. Объяснить и показать технику броска одной и двумя руками с места и в движении (после введения, после ловли мяча) в баскетболе.**

В игре данный бросок выполняется с близкой дистанции прямо по фронту или сбоку от корзины. При броске игрок, закончив ведение, отталкивается левой ногой и выносит мяч вверх двумя руками. Правая рука поддерживает мяч сзади, пальцы широко расставлены. Мяч находится на всех пяти пальцах. Игрок отталкивается носком левой ноги и посылает колено правой ноги высоко вверх. Тело выпрямлено и устремлено вверх, взгляд направлен туда, куда игрок должен положить мяч. Когда достигнута максимальная высота прыжка, левая рука убирается с мяча, мяч плавно посылается в цель правой рукой. Сопровождать мяч нужно как можно выше. Приземление производится мягко на обе ноги.

### **БИЛЕТ № 5**

#### **1. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).**

Личная гигиена — это ежедневное, систематическое выполнение гигиенических правил по уходу за телом, одеждой и т.д. Правила личной гигиены просты, легко выполнимы, однако чтобы они стали привычкой каждого школьника, необходимо обучать их повседневно не только в школе, но и дома. Необходимо каждому знать правила ухода за телом:

- руки мыть с мылом;
- лицо надо мыть чистыми руками два раза в день — утром и вечером;
- каждый должен иметь свое полотенце для лица и рук и отдельно полотенце для ног;
- ноги надо мыть ежедневно на ночь водой комнатной температуры.

Кожа — это не только защитный покров тела, но и орган, принимающий участие в процессах дыхания, выделения и обмена веществ. Пренебрежение уходом за кожей тела может привести к ряду довольно серьезных расстройств здоровья человека.

Требования к одежде определяются в первую очередь физиологическими особенностями детей, которые отличаются от особенностей организма взрослых. Большое значение для одежды имеет ее конструкция, которая должна обеспечивать свободу движения, дыхания и кровообращения. Тесная, плотно облегающая одежда сдавливает поверхность тела и может ухудшать общее

самочувствие. В холодное время года одежда обычно состоит из двух слоев (белье и костюм). Слишком теплая одежда создает условия для простудных заболеваний. Одежда должна соответствовать своему основному назначению.

Обувь должна быть мягкой, малотеплопроводной, хорошо облегал ногу, но в то же время достаточно просторной, чтобы при необходимости вложить стельку или надеть две пары носков. Лучшая обувь — с кожаным верхом и подошвой из пластика.

## **2. Объяснить и показать технику нижней, прямой подачи мяча с расстояния 3–6 метров от сетки.**

Нижняя прямая подача мяча выполняется из исходного положения лицом к сетке. Одной рукой согнутой в локтевом суставе, игрок держит мяч перед собой на уровне талии. Вторая рука отведена назад для замаха. Пальцы слегка сжаты в кулак. Подбросив мяч, игрок маховым движением ударяет по мячу. Одновременно с ударом игрок выпрямляет ногу, стоящую сзади, и переносит тяжесть тела на ногу, стоящую впереди. После удара игрок как бы тянется за мячом.

### **БИЛЕТ № 6**

#### **1. Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале.**

При выполнении физических упражнений, особенно при занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале, возможны несчастные случаи. Чтобы этого не произошло, нужно соблюдать следующие правила безопасности:

- заниматься только в соответствующей спортивной одежде и обуви;
- не приступать к выполнению сложных упражнений без предварительной разминки;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать дистанцию;
- бег на короткие дистанции выполнять только по своей дорожке;
- перед метанием посмотреть, нет ли людей в направлении метания;
- метать навстречу друг другу категорически запрещено;
- мяч можно метать только по команде учителя;
- при прыжках в длину следует проследить, чтобы яма для приземления была свободна;
- при прыжках в высоту нужно соблюдать очередность разбега с правой и левой стороны.

## **2. Назвать и показать смешанные висы, подтягивания из вися (М), из вися лежа (Д).**

*Вис* — положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата. Различают: висы простые, при которых держатся за

снаряд какой-либо одной частью тела (чаще всего руками), и висы смешанные, при которых используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.). К смешанным висам относятся: вис присев, вис стоя, согнувшись, вис лежа, вис стоя, вис сидя, вис стоя сзади и др.

Подтягивание — это сгибание и выпрямление рук в висячем положении. Мальчики выполняют подтягивание на высокой перекладине из виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Упражнение считается выполненным, если при подтягивании подбородок оказывается над перекладиной. Если кто-то из мальчиков не может подтянуться из виса, то можно сначала поупражняться в подтягивании из смешанного виса, когда выпрямленные вперед и вниз ноги касаются земли или пола.

Девочки выполняют подтягивание из смешанного виса — виса лежа.

## БИЛЕТ № 7

### 1. Значение физических упражнений для здоровья человека.

Физические упражнения являются основным средством физической культуры. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех процессов в нашем организме. Физические упражнения направлены на укрепление и сохранение здоровья и на развитие физических качеств человека: ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу. Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями. Это увеличивает силу мышц и оказывает благотворное влияние на состояние костей и суставов. Мышцы при выполнении физических упражнений выступают в качестве активного раздражителя, влияющего на питание костей и их рост. Кости начинают приобретать прочность, движения в суставах — большую свободу, плавность. Правильно проводимые занятия могут способствовать росту костей в длину. Особенно ценными считаются упражнения, которые включают прыжки и всякого рода подскоки.

### 2. Объяснить и показать технику высокого и низкого старта: выход со старта, бег на 10–15 метров.

#### *Высокий старт.*

По команде «На старт!» — бегун выходит к стартовой линии.

«Внимание!» — одну ногу отставляет назад, ноги слегка сгибаются в коленях, а тело наклоняет вперед. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разную от другой, ногу, выставляет вперед.

«Марш!» — энергично оттолкнувшись ногами от земли, начинает бег, стараясь как можно быстрее развить скорость.

#### *Низкий старт.*

По команде «На старт!» — бегун упирается сильнейшей ногой в переднюю колодку, а другой — в заднюю. Руки прямые и ненапряженные ставит вплотную к стартовой линии на ширине плеч большими пальцами вовнутрь.

«Внимание!» — бегун слегка выпрямляет ноги, поднимая таз выше уровня плеч, тяжесть тела при этом распределена между руками и ногой, впереди стоящей.

«Марш!» — бегун отрывает руки от дорожки, разгибает ноги и, отталкиваясь от колодок, начинает бег, стараясь как можно быстрее развить скорость.

## БИЛЕТ № 8

### 1. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах: ссадинах, ушибах, ранах.

Профилактика травматизма:

— учитель физической культуры несет прямую ответственность за жизнь и здоровье учеников;

— медицинский персонал осуществляет санитарный надзор за местами и условиями проведения физической культуры;

— запрещается проводить занятия с применением неисправного оборудования или инвентаря, без спортивной одежды и обуви;

— в процессе занятий учителю необходимо оказывать ученикам помощь и страховать их.

#### *Первая помощь при травмах.*

*Ссадина* — поверхностное повреждение кожи, возникающее при резком ее трении о твердый предмет: пол, асфальт, землю, при спуске по канату, при скользящем ударе о стойку или снаряд. Ссадины чаще всего возникают при падениях. Они могут сопровождаться болью и небольшим кровотечением. Место ссадины следует промыть под струей чистой воды или обработать перекисью водорода. Затем для дезинфекции смазать йодом или зеленкой.

*Ушиб*. При ушибах возникает припухлость, изменяется окраска кожи. На место ушиба нужно наложить на 20–30 минут холодный компресс, а затем тугую повязку.

*Рана* — повреждение тканей с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки, вызванное механическим воздействием. При кровотечении из раны первая помощь заключается в том, чтобы как можно быстрее его остановить. Если кровоточит небольшая ранка на руке или ноге, то надо приподнять конечность, продезинфицировать ранку и наложить на нее стерильную давящую повязку из марли и плотного куска ваты.

## **2. Объяснить и показать технику прыжка в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги».**

С расстояния 7–9 шагов от планки нужно выполнить разбег таким образом, чтобы в момент отталкивания скорость была максимальной. При отталкивании толчковая нога энергично выпрямляется, руки и согнутая в колене маховая нога поднимаются вперед–вверх, туловище держится прямо. Во время полета толчковая нога сгибается и подтягивается вперед–вверх к маховой. При приземлении обе ноги сгибаются, а руки выпрямляются.

### **БИЛЕТ № 9**

#### **1. История возрождения современных Олимпийских игр.**

Современные Олимпийские игры ведут свое начало с 1896 года. К тому времени установились определенные спортивные связи между европейскими государствами, были созданы международные федерации по видам спорта, стали проводиться соревнования с участием атлетов из разных стран.

Выдающуюся роль в возрождении Олимпийских игр сыграл французский общественный деятель, педагог барон Пьер де Кубертен. Ему было всего 29 лет, когда он произнес свою знаменитую фразу: «Нужно сделать спорт интернациональным, нужно возродить Олимпийские игры!» По инициативе Пьера де Кубертена 23 июня 1894 года в Париже на Учредительном конгрессе сторонников олимпизма было принято решение о проведении Олимпийских игр, создании Международного олимпийского комитета (МОК) и принятии Олимпийской хартии (сборника уставных документов по вопросам олимпийского движения).

## **2. Объяснить и показать технику прыжка в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание».**

При выполнении прыжка в высоту способом «перешагивание» нужно разбежаться под углом 35–40° к планке. Приблизившись к планке на расстоянии вытянутой руки, энергично оттолкнуться от планки толчковой ногой. А маховой ногой, слегка согнутой в колене, сделать сильный мах вверх, перенести ее через планку и затем опустить вниз. В этот момент толчковая нога, резко выпрямляясь после ее отрыва от земли, поднимается вперед–вверх и переносится через планку.

### **БИЛЕТ № 10**

#### **1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.**

На протяжении более тысячелетия на земле Древней Греции близ селения Олимпия, расположенного на острове Пелопоннес, проводились состязания греческих атлетов, вошедшие в историю под названием Олимпийские игры.

Древние греки создали множество прекрасных легенд, рассказывающих о том, как появились Олимпийские игры. По одной из них, игры основал Геракл после шестого подвига — очищения скотного двора Авгия, царя Элиды.

Геракл предложил Авгию очистить в один день весь его громадный скотный двор, если он согласится отдать ему десятую часть своих стад. Авгий согласился. Геракл в срок справился с заданием. Он изменил русло двух рядом протекавших рек, направив их течение через конюшни. Вода быстро унесла весь навоз. Пришел Геракл к Авгию требовать награды, но царь отказался выполнить свое обещание. Геракл вернулся ни с чем. Страшно отомстил Геракл царю Элиды. Через несколько лет Геракл вторгся с большим войском в Элиду, победил в кровопролитной битве Авгия и убил его смертоносной стрелой. После победы собрал Геракл войско и всю богатую добычу, принес жертвы олимпийским богам и учредил Олимпийские игры, посвятив их Зевсу Олимпийскому. Игры проводились с тех пор каждые 4 года на священной равнине, обсаженной самим Гераклом оливами.

## **2. Объяснить и показать технику метания малого мяча с 4–5 бросковых шагов.**

В исходном положении левая нога отставляется назад. Правая рука с мячом сгибается в локте так, чтобы мяч был на уровне правого плеча. Делается первый шаг левой ногой вперед, а затем второй шаг правой с поворотом туловища вправо. При этом ноги скрещиваются. Затем левая нога снова выставляется вперед — третий шаг, а правая рука с мячом отводится назад и посылает мяч вперед.

### **БИЛЕТ № 11**

#### **1. Что такое осанка? Какова причина нарушения осанки? Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки.**

Осанка — это привычная поза тела человека в вертикальном положении. Основными средствами формирования правильной осанки являются:

- физические упражнения;
- закаливание;
- самоконтроль учащихся за соблюдением правильной осанки в ходе выполнения различных заданий, игр и т.п.

Очень много времени школьники проводят в школе за партой, а дома — за рабочим столом, готовясь к урокам. Поэтому очень важно, чтобы они сохраняли правильную рабочую позу.

Правильность осанки можно проверить, подойдя к стене и встать к ней вплотную спиной в привычной для себя позе. Если в этом положении касаться стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то это правильная осанка. Если касаться стены не всеми названными точками, то осанка неправильная.

Касание стены только тремя точками — затылком, спиной и пятками — указывает на очень слабую мускулатуру спины, живота и поясницы, а касание лишь спиной и пятками — на слабую мускулатуру шеи, плечевого и тазового пояса.

Причины нарушения осанки:

- перенесенные болезни;
- нерациональный режим;
- слабая мускулатура тела;
- пренебрежение физическими упражнениями в школе и в семье;
- привычка к неправильным позам;
- переутомление при длительном сидении и т.д.

Комплекс упражнений для укрепления мускулатуры тела:

1) И.п. — лежа на животе, руки вверх. Движения руками, как при плавании способом «брасс», 6 раз.

2) И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами, как при плавании способом «кроль», 6 раз.

3) И.п. — о.с. Дыхательные упражнения, 2–3 раза.

4) И.п. — лежа на животе, кисти под подбородком. Поднять ноги. Держать 3 счета, 4–6 раз.

5) И.п. — лежа на спине, руки на поясе. Медленно сесть без опоры на руки, медленно лечь, 4–6 раз.

6) И.п. — о.с. Дыхательные упражнения. 2–3 раза.

7) И.п. — стоя ноги врозь в двух шагах от стула. Наклон вперед, хват за спинку стула, сделать «круглую» спину, рывком прогнуться. Держать 3 счета. Вернуться в И.п. 4–5 раз.

## **2. Объяснить и показать технику кувырка вперед и назад.**

Кувырок вперед выполняется из исходного положения упора присев, затем опереться руками о гимнастический мат, оттолкнуться ногами, перевернуться вперед через голову, прижимая подбородок к груди сгруппироваться и принять исходное положение.

Кувырок назад — из упора присев нужно оттолкнуться руками от гимнастического мата и, делая перекат назад в группировке, быстро поставить ладони за голову на пол как можно ближе к плечам. Опираясь на руки, перевернуться через голову и перейти в исходное положение.

## **БИЛЕТ № 12**

### **1. Дыхание во время выполнения физических упражнений.**

При физической работе дыхание учащается и углубляется. При этом через легкие проходит значительно больше воздуха, чем в спокойном состоянии. Следовательно, больше кислорода, содержащегося в воздухе, поступает из легких в кровь, а затем и в работающие мышцы. Когда регулярно

занимаешься физическими упражнениями, легкие вмещают больше воздуха при вдохе. Первое и важное условие правильного дыхания — дышать нужно через нос. При дыхании носом воздух очищается, увлажняется и согревается. Как правильно дышать во время физических упражнений? Вдох должен быть более коротким, а выдох продолжительнее в полтора–два раза. Поскольку при вдохе сократительная сила мышц снижается, а при выдохе повышается, одиночные силовые упражнения лучше выполнять не на вдохе, а на выдохе. При быстром беге за дыханием не следят: за время пробегания короткой дистанции бегун успевает сделать всего несколько дыхательных движений. Но при беге на средние и длинные дистанции нужно обязательно следить, чтобы дыхание не сбилось. Оно должно быть ровным и ритмичным. Путем упражнений надо добиваться, чтобы дыхание становилось более редким, а выдох воздуха из легких усилился и стал более продолжительным.

### **2. Объяснить и показать технику лазания по канату в два приема.**

Лазанье по канату в 2 приема — поднять выпрямленные руки и взяться за канат. Затем согнуть в коленях и подтянуть ноги, ступнями захватить канат. На счет «раз», выпрямляя ноги, перехватывать руками канат над головой. На счет «два» снова подтянуть ноги и захватить ими канат. Далее движения повторяются. Канат надо удерживать ступнями, а не коленями. При спуске по канату выполняются те же движения, но в обратной последовательности. Нельзя соскальзывать по канату: это может привести к ожогам кожи ладоней и коленей.

## **БИЛЕТ № 13**

### **1. Рассказать о питании и двигательном режиме школьника.**

Важным фактором для правильного роста и развития организма является достаточное по количеству и качеству регулярное питание. Рациональное питание — это такое питание, при котором организм получает каждое из различных питательных веществ в количестве, необходимом ему для выполнения своих функций, восстановления тканей и роста. Пища должна включать мясные, рыбные, молочные продукты, яйца, сливочное масло, овощи, то есть должна быть разнообразной и удовлетворять потребности организма в витаминах и минеральных солях. Принимать ее следует регулярно в установленные часы, причем лучше чаще и понемногу. Важным фактором сохранения и укрепления здоровья являются физические упражнения. Ежедневный объем двигательной активности должен составлять не менее двух часов. В него входят: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки на уроках, подвижные перемены, уроки физической культуры два раза в неделю, подвижные игры и т.д. Большое значение имеют прогулки и игры на свежем воздухе, которые тоже входят в объем двигательной активности школьника. Двигательный режим является обязательной составной частью общего распорядка дня.

## **2. Объяснить и показать технику опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.**

Условно принято в опорных прыжках выделять следующие фазы движений: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление. С небольшого разбега прыгнуть на мостик, оттолкнувшись двумя ногами вскочить на козла в упор присев; выпрямиться и взмахом рук вперед–вверх и толчком ногами соскочить прогнувшись. При приземлении слегка согнуть ноги, руки вперед–в стороны.

### **БИЛЕТ № 14**

#### **1. Рассказать о значении для здоровья утренней гигиенической гимнастики и правилах ее проведения.**

Утреннюю гимнастику часто называют зарядкой. Во время сна организм человека отдыхает. Мышцы расслаблены, сердце работает спокойнее, чем во время бодрствования, дыхание замедленное и неглубокое. В момент пробуждения хочется потянуться, глубоко вздохнуть. Это бывает потому, что все органы начинают работать не сразу в полную силу. Зарядка будит и заряжает организм на весь день.

Чтобы утренняя гимнастика была в полном смысле «зарядкой организма», надо соблюдать следующие правила:

- упражнения выполнять в трусиках и майке;
- утреннюю гимнастику начинать сразу после сна в проветренной комнате;
- в момент выполнения упражнений следует дышать глубоко и ритмично, вдыхая воздух через нос и выдыхая через рот;
- после физических упражнений обязательны водные процедуры (обтирание, обливание).

#### **2. Рассказать правила переноски гимнастических снарядов и инвентаря.**

Переноска гимнастических снарядов и инвентаря способствует развитию силы, выносливости, ловкости. Рациональное размещение инвентаря и оборудования приучает к порядку, дисциплинирует. Переносимый груз должен быть удобным для удержания, не иметь острых краев, углов, выступающих частей. Установка и уборка гимнастических снарядов и инвентаря на уроке требует определенных навыков. Гимнастические маты, коня, козла переносят четвером. Скамейку, мостик — вдвоем. Более мелкий спортивный инвентарь может переносить один ученик.

### **БИЛЕТ № 15**

#### **1. Назовите значение закаливания, ее основные виды.**

Закаливание — это эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются. Смысл закаливания заключается в том, что под влиянием солнца, воздуха и воды организм привыкает к этим воздействиям. Основными принципами при закаливании являются систематичность, постепенность, меняющаяся интенсивность и разнообразие средств.

Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействиям и, прежде всего, таким, как холод, жара. Особенности закаливания в весенний период определяются состоянием организма после продолжительного холодного периода с недостаточным естественным освещением. Кроме того, для школьников это время характеризуется тем, что пройдена большая часть учебного года — периода высокой трудовой нагрузки.

Виды закаливания:

- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- водные процедуры.

#### **2. Рассказать и показать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении (баскетбол).**

Ведение — это последовательные толчки мяча в площадку без его задержки. Мягким движением кисти и расставленных пальцев мяч толкают вниз. Руку удерживают внизу в ожидании отскока мяча, потом поднимают ее вверх вместе с мячом и снова толкают мяч вниз. Чтобы передвигаться быстро вперед и одновременно вести мяч, очень важно уметь подчинить движение мяча быстрому бегу. При ведении надо защищать мяч от соперника, укрывая его своим телом.

### **БИЛЕТ № 16**

#### **1. Назначение физкультурных минут и пауз.**

Во время продолжительного чтения, приготовления домашних заданий появляется желание потянуться, выпрямить ноги, изменить позу. Это естественная реакция организма на усталость. Через каждые 40–45 минут умственной работы надо выполнять несколько упражнений, не отходя от стола или с передвижением по комнате. Физкультминутка проводится в течение 1–2 минут. Она усиливает обмен веществ в организме, повышает внимание, улучшает осанку. В подборе упражнений для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны

в основном охватывать крупные мышечные группы и быть простыми по выполнению. Наиболее целесообразно проводить их, когда появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание и т.п. Каждый комплекс состоит, как правило, из 3–5 упражнений, повторяемых по 4–6 раз.

Комплекс упражнений для физкультминутки:

1) И.п. — о.с.

- 1 — правую руку на пояс;
- 2 — левую руку на пояс;
- 3 — правую руку к плечу;
- 4 — левую руку к плечу;
- 5–8 — то же в обратном порядке.

2) И.п. — руки за головой.

- 1 — наклон туловища вправо, руки вверх;
- 2 — И.п.;
- 3–4 — то же самое влево.

3) И.п. — руки к плечам.

- 1 — резким движением руки вперед;
- 2 — наклон туловища назад;
- 3 — выпрямиться, руки вверх;
- 4 — И.п.

4) И.п. — руки на поясе.

- 1 — поворот туловища направо, правую руку за голову, левую к плечу;
- 2 — И.п.;
- 3–4 — то же налево со сменой положения рук.

## **2. Объяснить и показать технику выполнения стойки на голове и руках (М), стойки на лопатках (Д).**

*Стойка на лопатках* — это хорошее упражнение для укрепления мышц туловища. Из исходного положения лежа на спине согнуть ноги в коленях, плавно поднять их вверх. Помогая руками, поднять нижнюю часть туловища и выпрямить ноги.

*Стойка на голове и руках.* Принимается положение упор присев. Поставить ладони рук на ширине плеч пальцами вперед, упираться лбом в пол впереди рук так, чтобы эти три точки образовали равносторонний треугольник. Оттолкнувшись ногами вверх, согнуть ноги и постараться несколько секунд удерживать это положение, затем выпрямить ноги.

## **6 КЛАСС**

### **БИЛЕТ № 1**

#### **1. Значение физических упражнений для здоровья человека.**

Самая большая и главная ценность для каждого человека — это его здоровье.

Здоровье человека определяется отсутствием болезней. Человек должен обладать физическим, психическим и духовно-нравственным здоровьем.

Здоровье нужно сохранять и укреплять. Для этого необходимо выполнять физические упражнения, соблюдать режим дня, правильно питаться и соблюдать правила гигиены.

Физические упражнения являются основным средством физической культуры. Они направлены на укрепление и сохранение здоровья и на развитие физических качеств человека: быстроту, гибкость, ловкость, выносливость и силу. Польза от занятий физическими упражнениями, независимо от возраста человека, — огромна. Регулярные занятия обеспечивают хорошее настроение, крепкие мышцы, формируют навык правильной осанки и являются профилактикой различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, кровеносной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мочевыделительной систем организма. Физические упражнения также улучшают устойчивость и гибкость тела, укрепляют иммунную систему, обостряют рефлексy, снижают стресс и в целом укрепляют физическое и умственное здоровье. Прогулка на свежем воздухе — одно из средств профилактики сердечных заболеваний. Так, врачи говорят, что ежедневная тридцатиминутная прогулка в течение пяти месяцев может уменьшить риск возникновения сердечного приступа.

#### **2. Объяснить и показать технику остановок двумя шагами и прыжком (баскетбол).**

Остановки во время бега выполняются шагом и прыжком. При остановке шагом игрок, не нарушая ритма бега, выполняет широкий шаг, ставя ногу с пятки, затем, сгибая ее и выставляя другую вперед, недалеко от опорной, гасит инерцию и удерживает туловище над опорой. Чем быстрее бег, тем сильнее сгибают ноги во время остановки. При остановке шагом игрок отталкивается одной ногой, и согнутые ноги опережают туловище и ставятся впереди одновременно или одна раньше другой, первоначально касаясь пола пятками.

## БИЛЕТ № 2

**1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Для чего она используется, какие требования надо выполнять при ее проведении.**

Утренняя гигиеническая гимнастика — это комплекс упражнений, предназначенный для перехода организма от сна к бодрствованию. Гимнастика заряжает организм силой и энергией на целый день.

Перед утренней гимнастикой необходимо проветрить комнату. Комплекс утренней гимнастики состоит из упражнений для разных частей тела. Начинается он с ходьбы на месте, затем выполняются подтягивание, повороты, наклоны туловища в различные стороны, приседания, прыжки, бег на месте и дыхательные упражнения. После выполнения утренней гимнастики необходимо перейти к водным процедурам.

Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики:

- 1) И.п. — о.с. Подтягивание.
- 2) И.п. — о.с. Наклоны вперед.
- 3) И.п. — о.с. Наклоны в сторону.
- 4) И.п. — о.с. Наклоны назад.
- 5) И.п. — о.с. Круговые движения туловищем.
- 6) И.п. — о.с. Приседание.
- 7) И.п. — о.с. Подтягивание согнутых ног к груди поочередно.
- 8) И.п. — о.с. Круги руками вперед и назад.
- 9) И.п. — о.с. Выпады ногами поочередно вперед и в стороны.
- 10) И.п. — о.с. Прыжки на обеих ногах вперед и назад, вправо и влево.
- 11) И.п. — о.с. Ходьба на месте.

Все упражнения повторять по 6–8 раз. Время утренней гигиенической гимнастики 10–15 минут.

**2. Объяснить и показать технику поворотов без мяча и с мячом (баскетбол).**

Повороты выполняются вперед и назад с мячом и без него, на стоящей сзади или впереди ноге, на месте и в движении. При поворотах с мячом на месте игрок, находящийся в стойке, отталкиваясь и переставляя ногу вперед или назад вокруг опорной, поворачивается на передней части стопы, не отрывая ее от площадки. Ноги при этом согнуты, основная тяжесть тела приходится на опорную ногу; маховой ногой выполняют шаги, позволяющие удалиться от противника. Наиболее распространенные повороты: поворот на стоящей сзади ноге назад; поворот на стоящей сзади ноге вперед; поворот на стоящей впереди ноге назад; поворот на стоящей впереди ноге вперед.

## БИЛЕТ № 3

**1. Возрождение Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.**

Современные Олимпийские игры ведут свое начало с 1896 года. К тому времени установились определенные спортивные связи между европейскими государствами, были созданы международные федерации по видам спорта, стали проводиться соревнования с участием атлетов из разных стран.

Выдающуюся роль в возрождении Олимпийских игр сыграл французский общественный деятель, просветитель и педагог барон Пьер де Кубертен (1863–1937 гг.). При инициативе Пьера де Кубертена 23 июня 1894 г. в Париже состоялся Учредительный конгресс сторонников олимпизма. На нем было принято решение о проведении Олимпийских игр, создании Международного олимпийского комитета (МОК) и принятии Олимпийской хартии (сборника уставных документов по вопросам олимпийского движения). Чтобы связать две цивилизации, эллинскую и нынешнюю, местом проведения Игр первой Олимпиады современности были выбраны Афины — столица Греции.

В 1894 г. Пьер де Кубертен был избран генеральным секретарем МОК, а с 1896 по 1925 г. (кроме 1916–1918 гг.) являлся его президентом. Он непосредственно участвовал в подготовке и проведении Олимпийских игр 1896–1924 гг. и являлся автором олимпийских ритуалов, эмблемы, текста клятвы участников Олимпийских игр. 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. он умер и был захоронен в Лозанне, но сердце свое он завещал похоронить в Олимпии.

**2. Объяснить и показать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, без сопротивления защитника (баскетбол).**

Ловля мяча — прием, с помощью которого обеспечивается овладение мячом и дальнейшие с ним атаки. Не следует ожидать мяча, стоя на месте, нужно обязательно выходить ему навстречу. Во время ловли мяча необходимо сгибать колени, мягко приземляясь с мячом после прыжка, и принимать устойчивое положение.

Наиболее простым и в то же время надежным способом овладения мячом считается ловля его двумя руками. Для этого необходимо научиться правильно держать мяч: кончиками широко расставленных пальцев взять мяч, большие пальцы положить сверху, руки слегка согнуть в локтевых суставах. Мяч должен находиться на уровне нижней части груди.

Техника ловли мяча двумя руками сводится к следующему: находясь на несколько согнутых ногах, расставленных параллельно (или одна впереди), игрок протягивает навстречу летящему мячу обе руки с широко расставленными пальцами, что обеспечивает большую площадь соприкосновения с ним. Расположение кистей напоминает воронку. Мяч захватывается пальцами и не касается ладоней, руки сгибаются в локтевом и плечевом суставах.

Передача мяча — один из основных элементов техники баскетбола, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Передача мяча от груди — основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч на близкие или средние расстояния в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника. Для выполнения этой передачи руки небольшим кругообразным движением вперед вниз и на себя выполняют замах. Одновременно с замахом ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Затем руки выпрямляются вперед, и передача заканчивается захлестывающим движением кистей.

Передача мяча одной рукой от плеча — главенствующая передача в баскетболе. Применяют ее при взаимодействии партнеров на любых расстояниях. Для выполнения этой передачи игрок, сгибая руки, приближает мяч к одноименному плечу так, чтобы правая рука была сзади мяча, а левая поддерживала его спереди. Локти свободно опущены. Заканчивая замах, игрок опускает левую руку, после чего, быстро выпрямляя правую, завершает прием резким движением кисти, посылая мяч в нужном направлении.

Правила игры в баскетбол разрешают игроку, если он получает мяч, находясь в движении или в конце ведения, выполнять с мячом не более двух шагов. При ловле мяча и последующей передаче двумя руками в движении не столь существенно, под какую ногу игрок ловит и выпускает мяч из рук.

Однако для правильной координации движений при выполнении передачи одной рукой мяч необходимо ловить под одноименную ногу, то есть для передачи правой рукой — под правую ногу, для передачи левой рукой — под левую ногу.

## БИЛЕТ № 4

### 1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.

На протяжении более тысячелетия на земле Древней Греции близ селения Олимпия, расположенного на острове Пелопоннес, проводились состязания греческих атлетов, вошедшие в историю под названием *Олимпийские игры*.

Древние греки создали множество прекрасных легенд, рассказывающих о том, как появились Олимпийские игры. По одной из них, их основал Геракл после шестого подвига — очищения скотного двора Авгия, царя Элиды.

Геракл предложил Авгию очистить в один день весь его громадный скотный двор, если он согласится отдать ему десятую часть своих стад. Авгий согласился.

Геракл в срок справился с заданием. Он изменил русло двух рядом протекавших рек, направив их течение через конюшни. Вода быстро унесла весь навоз. Пришел Геракл к Авгию требовать награды, но царь отказался выполнить свое обещание. Геракл вернулся ни с чем. Страшно отомстил Геракл царю Элиды. Через несколько лет Геракл вторгся с большим войском в Элиду, победил в кровопролитной битве Авгия и убил его смертоносной стрелой. После победы собрал Геракл войско и всю богатую добычу, принес жертвы олимпийским богам и учредил Олимпийские игры, посвятив их Зевсу Олимпийскому. Игры проводились с тех пор каждые четыре года на священной равнине, обсаженной самим Гераклом оливами.

Одна из более поздних легенд гласит, что спустя многие сотни лет правитель греческого государства Элида царь Ифрит обратился к дельфийскому оракулу (предсказателю, чьи советы считались абсолютно верными) с вопросом, как укрепить дружеские связи и прекратить войны между греческими городами. Оракул посоветовал Ифриту основать Игры, угодные богам, как это сделал в свое время Геракл. Совет оракула был принят Ифритом, и он вместе с царем соседней Спарты Ликургом предложил народам Греции провести атлетические игры в Олимпии (поэтому название их — Олимпийские). Враждовавшие между собой греческие города приняли это предложение, заключили в 884 году до н.э. соглашение и подписали договор о регулярном проведении в Олимпии (Элида) каждые четыре года общегреческих спортивных праздников дружбы.

Сведений о первых Олимпийских играх не сохранилось. Наиболее ранние достоверные данные относятся к 776 году до н.э., когда была введена нумерация Олимпиад.

### 2. Объяснить и показать технику бросков одной и двумя руками с места и в движении в баскетболе (после ведения, после ловли).

Бросок в корзину — прием, который определяет результат игры. Броски выполняют с разных дистанций — коротких (до 3 м), средних (от 3 до 7 м) и дальних, с места, в движении, в прыжке.

Различают броски в корзину двумя руками и одной.

Броски мяча двумя руками в современном баскетболе используют реже, чем бросок одной. Он выполняется двумя руками на уровне плеч от груди с места преимущественно с дальних дистанций, руки разгибаются вверх и незначительно вперед. Игроки используют в игре броски двумя руками сверху и снизу.

Бросок мяча одной рукой с места — основной способ атаки корзины со средних и дальних дистанций. Игрок стоит на согнутых ногах, одноименная бросающей руке нога впереди, реже — обе ноги параллельны. Мяч держат перед правым плечом (при броске правой рукой), примерно на одном уровне с ним; бросающая рука сзади, а поддерживающая — спереди-сбоку от мяча. Руки согнуты. Выпрямляя руки и ноги, игрок поднимает мяч над плечом выше головы, перекладывает его на бросающую руку и, оставляя в этом положении поддерживающую, продолжает разгибать ее вверх, завершая движение активным направляющим сгибанием кисти.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении применяют при атаке корзины с близкого расстояния, после ловли мяча во время бега или при проходе к щиту с ведением. Выполняя бросок правой рукой, игрок ловит мяч с шагом одноименной ногой, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка игрок выносит мяч вверх и перекладывает на бросающую руку, которая продолжает выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть, направляющая мяч в корзину. Первый шаг широкий, второй стопорящий, прыжок выполняют точно вверх. Во время прыжка маховую ногу, свободно согнутую в колене, поднимают. Приземление после броска осуществляется на толчковую ногу.

#### БИЛЕТ № 5

##### **1. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивных площадках (беговая дорожка, прыжковая яма, сектор для метания).**

Выполнение многих упражнений связано с риском получения травм. Несоблюдение мер предосторожности может привести к срывам со снаряда и падениям, которые нередко приводят к вывихам, ушибам, растяжениям и другим травмам. Основными причинами травматических повреждений являются невнимательность занимающихся и плохая дисциплина, отсутствие страховки и неумелое ее применение, небрежная подготовка мест занятий, неисправный спортивный инвентарь. Попытки некоторых учеников самостоятельно выполнить сложное упражнение также может привести к срывам со снаряда и ушибам.

Поэтому на уроках необходимо строго придерживаться указаний учителя, выполнять только те упражнения, которые он предлагает. На спортивных площадках во время занятий на беговых дорожках, в прыжковой яме и секторе для метания необходимо соблюдать дисциплину. При скоростном беге движение должно осуществляться только в одном направлении и по своей дорожке. Во избежание столкновений при прыжках в длину с разбега необходимо соблюдать определенные интервалы во времени между прыжками; при прыжках в высоту с разбега нужно следить за очередностью прыжков с правой и левой стороны. Учащийся, устанавливающий планку, должен стоять

впереди прыжковых стоек, чтобы его не задела падающая планка. Песок в прыжковых ямах должен быть чистым — без камней, стекол, палок и других острых предметов. Перед началом занятий песок следует вскопать на глубину не менее двух штыков лопаты.

Метание гранаты и мяча должно осуществляться только в одну сторону для предотвращения травм. Сектор для метания должен быть ограничен флажками и хорошо просматриваться. Без разрешения учителя метать мяч или гранату категорически запрещено.

##### **2. Объяснить и показать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой, передачи мяча сверху двумя руками через сетку (волейбол).**

Передача мяча обеспечивает взаимодействие игроков. По исходному положению и движению рук различают верхнюю и нижнюю передачу мяча. Эту передачу используют чаще всего у сетки для нападающего как второе касание мяча. Это требует от игрока своевременного и точного выхода к мячу и принятия удобной позиции для передачи — ноги согнуты в коленных суставах и расставлены на ширину плеч, руки согнуты и выставлены вперед, кисти отведены назад, развернуты друг к другу и удерживаются над головой.

Передача начинается с разгибания ног, туловища и рук, выполняемого для амортизации скорости полета мяча, а также для придания мячу нужного направления.

Передача сверху над собой выполняется точно так, как и через сетку, только положение рук над головой и мяч направляется точно над собой. Если передача осуществляется на большое расстояние, то туловище и ноги разгибаются более энергично, а если не превышает средней высоты, то туловище остается вертикальным, а ноги разгибаются плавно.

#### БИЛЕТ № 6

##### **1. Основные виды и принципы закаливания. Природные факторы закаливания.**

Слово «закаливание» пришло в медицину из техники, где оно означает «увеличение твердости металла». Закаливание имеет свои правила. Первое правило — постепенность. Второе — систематичность. Третье — подбор процедур должен быть индивидуальным. Четвертое правило — закаливающие средства необходимо разнообразить и применять в комплексе, сочетая разные факторы внешней среды (солнце, воздух, вода).

Основными средствами закаливания являются вода, воздух и солнце. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья» — гласит русская поговорка. Только очень важно соблюдать правила закаливания, чтобы не навредить собственному организму. При закаливании водой, солнцем и воздухом нужно соблюдать все четыре правила.

Водные процедуры разделяются на обтирание, обливание, душ, купание. Закаливание водой необходимо начинать с приятной нехолодной воды, снижая постепенно ее температуру, не пропускать процедуры.

Закаливание солнцем — с минимального (15–20 мин) времени нахождения на солнце. Лучшее время солнечных ванн — утром до 12 часов и после обеда с 15 часов. Закаливание воздухом тоже необходимо проводить с учетом всех правил, постепенно увеличивая время нахождения на свежем воздухе. Можно включить в прогулку дыхательные упражнения, которые укрепят дыхательную систему человека. Воздушные ванны благоприятно действуют на весь организм: улучшают кровообращение, обмен веществ и увеличивают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

## **2. Объяснить и показать технику прямой нижней подачи с расстояния 5–6 метров от сетки (волейбол).**

Нижняя прямая подача — это самый лучший способ подачи, который используют начинающие волейболисты. Исходное положение подающего игрока — стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленных суставах, левая нога впереди, туловище наклонено вперед. Мяч удерживают в левой (правой) руке внизу и впереди себя.

В момент его подбрасывания выполняют замах. Правую (левую) руку отводят назад. Вес тела частично переносится на стоящую сзади ногу.

Удары выполняют по опускающемуся мячу напряженной кистью прямой руки на уровне плеча, одновременно перенося вес тела на стоящую впереди ногу. Бьющая рука продолжает движение, направляя мяч снизу–вперед–вверх.

## **БИЛЕТ № 7**

### **1. Как правильно дышать при беге и ходьбе.**

При выполнении различных физических упражнений вдох делают в моменты, наиболее благоприятные для расширения легких, когда грудная клетка свободна, а мышцы туловища не напряжены. Выдох нужно делать при поворотах туловища, а также при его наклонах вперед, вниз и в стороны. В это время грудная клетка сжимается, что способствует выдоху воздуха из легких наружу. Выпрямление туловища, наоборот, облегчает вдох.

Во время бега на короткие дистанции человек успевает сделать всего несколько дыхательных движений. При беге на средние и длинные дистанции дыхание может сбиться. Надо следить за тем, чтобы оно было ровным и ритмичным. В процессе занятий надо добиваться, чтобы дыхание становилось более редким, а выдох воздуха из легких усилился и стал более продолжительным. Человек может сознательно дышать чаще, реже, задерживать дыхание, словом, управлять легкими и дыхательным аппаратом. И нужно использовать

эту особенность дыхания, чтобы совершенствовать его. Поэтому дыхательная гимнастика всегда занимала ведущее место в народной медицине многих народов мира. Наиболее широкое распространение и развитие она получила в Индии и Китае.

## **2. Объяснить и показать технику спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование.**

Бег является циклическим видом физических упражнений. Цикл бега состоит из двух беговых шагов, выполненных с правой и левой ног, из двух периодов опоры и двух периодов полета.

Бег на короткие дистанции (спринтерский бег — 30, 60, 100, 200, 400 м) характеризуется относительной непродолжительностью работы (6,5–50 с) при максимальной ее интенсивности (10–12 м/с), что предъявляет высокие требования к организму человека.

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяют четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Старт начинается из положения низкого старта с использованием стартовых колодок, что дает возможность быстрее набрать максимальную скорость.

Бег по дистанции характеризуется максимальной скоростью (в зависимости от дистанции) через 10–50 м после выхода со старта и удержания максимальной скорости до окончания дистанции (спортсмены высокого класса достигают скорости 11–12 м/с, а начинающие — 7,5–9 м/с). Постановка стопы в беге на короткие дистанции — на передней части и слегка повернута вовнутрь.

Финишировать можно плечом (боком), грудью (на ленточку) и наклоном туловища вперед.

При финишировании на последнем шаге следует быстро наклонить туловище вперед, чтобы скорее пересечь линию финиша. Это особенно важно в тех случаях, когда двое или более бегущих спортсменов заканчивают бег почти одновременно. В современном спорте существует фотофиниш, что позволяет определить победителя. После финиша следует, во избежание возможных травм, скорость снижать постепенно и только по своей дорожке.

## **БИЛЕТ № 8**

### **1. Гигиенические правила и их соблюдение при выполнении физических упражнений. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.**

Укрепление здоровья и закаливание организма достигается в процессе систематических занятий физическими упражнениями при соблюдении соответствующих гигиенических условий.

У древних греков молодость, красоту и здоровье олицетворяла богиня Гигиена. Наука, которая впоследствии стала называться ее именем, ставит целью заботу о здоровье человека, создание условий для развития гармонической личности.

Основными требованиями при занятиях физическими упражнениями являются: гигиенически допустимое состояние мест занятий, соответствующее оборудование и инвентарь, наличие специальной одежды и обуви. Во время занятий необходима правильная дозировка упражнений; обязательно включение упражнений, формирующих правильную осанку, и специальных дыхательных упражнений. После занятий физическими упражнениями желательны водные процедуры. Лучше всего выполнять упражнения на открытом воздухе. Это способствует не только физическому развитию, но и закаливанию организма, профилактике инфекционных и простудных заболеваний.

Обязательным гигиеническим требованием является наличие у каждого учащегося специальной спортивной одежды и обуви, желательно три комплекта:

— для занятий в помещении — трусы, майку, чешки, обувь для спортивных игр;

— для занятий осенью и весной на пришкольной площадке и для загородных прогулок и походов — трикотажный костюм, кеды или кроссовки;

— для зимних игр, прогулок, походов — лыжный костюм, свитер, шапочку, ботинки или утепленные полусапожки.

После занятий физическими упражнениями обувь и одежду необходимо проветрить, хорошо почистить и поместить в специальный пакет. Следует помнить, что спортивную одежду и обувь нельзя носить как повседневную, она должна быть предназначена только для занятий.

## **2. Объяснить и показать технику выполнения низкого старта и старта с опорой на одну руку (высокий старт).**

Низкий старт позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20–25 м) достигнуть большой скорости. Поэтому он применяется при беге на короткие дистанции от 30 до 400 м. При низком старте бегун пользуется специальными колодками, которые располагаются на беговой дорожке так, чтобы первая под углом 40–50° находилась примерно на две ступни от стартовой линии, а вторая под углом 60–70° — на ступню сзади первой.

По команде «На старт!» ученик упирается сильнейшей ногой в переднюю колодку, а другой — в заднюю. Руки прямые и ненапряженные держит вплотную к стартовой линии на ширине плеч, большие пальцы направлены вовнутрь. Плечи над линией старта, голова слегка опущена, смотреть перед собой вперед. По команде «Внимание!» ученик слегка выпрямляет ноги, поднимая таз выше уровня плеч, тяжесть тела при этом распределена между

руками и ногой, впереди стоящей. По команде «Марш!» ученик отрывает руки от дорожки, разгибает ноги и отталкивается от колодок. Первый шаг должен быть удобным, не слишком длинным. Длина последующих шагов постепенно увеличивается примерно на 10–15 см, а затем уменьшается.

Высокий старт применяется при беге на средние и длинные дистанции. По команде «На старт!» стартующий становится одной ногой у стартовой линии, а другую ногу отставляет назад. Тяжесть тела больше переносится на ногу, стоящую впереди. Рука, одноименная с ногой, стоящей впереди, отводится назад, а другой рукой осуществляется опора о дорожку. Бег со старта начинается с большим наклоном туловища вперед, если скорость бега со старта высокая.

## **БИЛЕТ № 9**

### **1. Осанка и ее значение для здоровья. Причины нарушения осанки, средства ее профилактики.**

Осанка — это правильное привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Неправильная осанка нарушает положение внутренних органов грудной и брюшной полости и способствует появлению остеохондроза (заболевание позвоночника). У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно-двигательный аппарат, неэластичны связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. У таких детей высока степень риска получить травму (переломы, растяжения) при выполнении прыжков и упражнений на спортивных снарядах. Школьники с выраженными нарушениями осанки занимают в специальных медицинских группах.

Основными причинами нарушения осанки являются: врожденные и наследственные причины; неправильное положение туловища за партой (низко склонив голову, согнувшись, наклонив туловище вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой пишет ученик); ношение тяжелого портфеля в одной руке, слабая мускулатура спины, что приводит к сутулости; в положении лежа — привычка лежать на одном боку, свернувшись «калачиком», привычка лежать на мягком матрасе с высокой подушкой; в положении стоя — привычка долго стоять, опираясь на одну и ту же ногу.

Специально подобранные упражнения являются действительным средством предупреждения нарушения осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболевание позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием в неудобных положениях). К таким упражнениям относятся:

— упражнения, направленные на формирование навыков правильной осанки с предметами на голове стоя у стены;

- упражнения с предметами на голове в движении;
- упражнения для укрепления мышц туловища без предметов;
- упражнения для укрепления мышц туловища с предметами;
- плавание брасом;
- физкультминутки, физкультурные паузы, утренняя зарядка и подвижные перемены.

## **2. Объяснить и показать технику прыжка в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги».**

Прыжки с разбега состоят из следующих фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, фаза полета и приземление.

В практике физического воспитания применяются три основных способа прыжка в длину: «согнув ноги», «ножницы» и «прогнувшись».

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» — это наиболее простой способ прыжка. Занимающийся ученик после окончания отталкивания некоторое время летит в положении шага, толчковая нога вытянута вниз–назад. Это способствует более устойчивому положению тела в полете. В последней трети фазы полета толчковую ногу следует подтянуть согнутой к маховой ноге, подняв их близко к горизонтали, стараясь не наклонять туловище вперед. В конце фазы полета надо полностью выпрямить ноги в коленных суставах. Руки в полетной фазе задерживаются в верхнем положении, затем опускаются вперед–вниз и отводятся назад. Это движение способствует выпрямлению ног к моменту приземления.

### **БИЛЕТ № 10**

#### **1. Правила самоконтроля при самостоятельном выполнении физических упражнений.**

Одна из главных задач самоконтроля — определение и оценка влияния физических упражнений и закаляющих процедур на организм.

Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой позволяет оценить влияние нагрузок на организм и регулировать режим занятий. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит и сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это говорит о том, что ваш организм справляется с нагрузками. Важным показателем является и ЧСС.

Для самоконтроля можно использовать пробу с 20 приседаниями. Измерить ЧСС в покое, затем выполнить 20 приседаний в темпе, одно приседание в секунду и снова замерить ЧСС. Через 3 минуты снова измерить ЧСС. Если пульс вернется в исходное положение, то все в порядке. При более длительном времени восстановления надо обратиться к врачу или к учителю за советом, как изменить самостоятельные занятия, или временно их прекратить.

Чтобы выполнение физических упражнений приносило пользу, необходимо не только снимать показатели ЧСС, но и заносить их в дневник наблюдения за физическим развитием и самочувствием, а также анализировать эти результаты.

## **2. Объяснить и показать технику защиты: вырывание и выбивание мяча (баскетбол).**

Защищаясь, игроку надо противодействовать успешному выполнению приема противника и стараться при этом овладеть мячом. Для этого применяют специальные приемы защиты: выбивание, вырывание, накрывание, перехват, овладение мячом, отскакившим от щита или корзины (борьба за отскок).

Вырывание — прием, требующий хороших навыков сближения с противником, не теряя позиции в защите, навыков захвата мяча и его рывка.

Выбивание — выполняется кистью одной руки с плотно сжатыми пальцами или ребром ладони в зависимости от того, на какой высоте находится мяч. Выбивать надо в момент, когда мяч не укрыт противником. Если мяч находится на уровне пояса или ниже его, выбивать надо ударом сверху, а во всех остальных случаях — ударом снизу.

Движения при выбивании должны быть короткими и сильными. Выбивать мяч можно и при ведении. Для этого надо выбрать позицию со стороны ведущей руки, а выбивать в момент, когда мяч не контролируется и находится в свободном полете.

### **БИЛЕТ № 11**

#### **1. Оказание первой медицинской помощи при ушибе, вывихе, кровотечении и тепловом ударе.**

Спортивная травма — это нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов при выполнении физических упражнений. Возможны следующие травмы: ушиб, растяжение мышц, надрывы, разрывы, раны, вывихи суставов, переломы костей, обморожения и пр.

*Ушиб* представляет собой механическое повреждение мягких тканей с разрывом мелких кровеносных сосудов. Ушибы — наиболее частый вид спортивной травмы. Они возникают в результате падения, ударов о спортивные снаряды. Характерный признак — на месте ушиба возникает боль, увеличивающаяся при движении, появляется припухлость, изменяется цвет кожи в результате кровоизлияния (кожа синее), нарушается функция в области суставов и конечностей.

Первая помощь при ушибах: обеспечить полный покой ушибленному органу; при наличии ссадин, смазать их йодом или раствором бриллиантовой зелени; к месту ушиба приложить холод (полотенце, смоченное в холодной воде, кусочки льда, помещенные в целлофановый пакет) или опрыскать

поврежденное место струей хлорэтила; наложить давящую повязку. При наличии гематомы (подкожного излияния) на вторые–третьи сутки к месту ушиба прикладывают тепло или согревающие мази.

*Вывихи* — смещение суставных концов костей с выходом их из сустава иногда с разрывом суставной сумки и связок. Характерный признак — при вывихе ощущается резкая боль в суставе при попытке к движению, припухлость в области сустава, невозможность движения и изменение его формы по сравнению с соответствующим суставом здоровой конечности.

Первая помощь при вывихах: обеспечить пострадавшей конечности полный покой, используя фиксирующую повязку или шину; недопустимо пытаться вправлять вывихи самостоятельно, так как можно сломать кость или повредить мышцы; приложить к месту вывиха холод; срочно вызвать врача или отправить пострадавшего в лечебное учреждение (вправлять вывих должен врач–травматолог).

При глубоких ранах возникают *кровотечения*. Кровотечение бывает:

- артериальным (повреждены крупные артерии, кровь ярко-красная, пульсирующе выбрасывается из раны);
- венозным (повреждены венозные сосуды, кровь темная и относительно медленно вытекает из раны);
- капиллярным (повреждены мелкие поверхностные сосуды, кровь относительно медленно вытекает из раны).

Первая помощь заключается в остановке кровотечения и предупреждении попадания инфекции.

Остановить кровотечение можно различными способами:

- приподнять вверх поврежденную часть тела, относительно туловища;
- прижать кровотокающий сосуд в месте повреждения с помощью давящей повязки;
- прижать пальцем артерию к подлежащей кости;
- максимально согнуть конечность в суставе;
- наложить жгут и на записке указать время наложения (жгут накладывается на 2–2,5 часа, не более, так как клетки без питания могут умереть). При оказании первой помощи возможна только временная остановка кровотечения на период, необходимый для доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

*Тепловой удар* — внезапно возникающее болезненное состояние, связанное с общим перегреванием организма под воздействием тепловых факторов (длительное пребывание и работа в душных помещениях с высокой температурой, длительное воздействие солнечных лучей на непокрытую голову или обнаженное тело).

Первая помощь при тепловом ударе:

- немедленно вынести пострадавшего на свежий воздух в тень или поместить в прохладное помещение;
- снять одежду до пояса и уложить на спину с приподнятой головой;

- положить на голову холодный компресс;
- обернуть тело мокрой простыней или опрыскать холодной водой;
- дать обильное питье.

## **2. Объяснить и показать технику опорного прыжка ноги врозь (козел в ширину).**

Опорный прыжок состоит из следующих фаз: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками и приземление. Опорный прыжок ноги врозь выполняется с предварительным махом ногами назад. Отталкиваясь руками, надо развести ноги и незначительно согнуться в тазобедренных суставах. После толчка руками энергично разогнуться, приподнимая плечи и руки вверх, прогнуться в грудной части позвоночника и поднять голову. Готовясь к приземлению, несколько согнуться в тазобедренных и коленных суставах и соединить ноги.

## **БИЛЕТ № 12**

### **1. Требование техники безопасности во время занятий легкоатлетическими упражнениями и при занятиях кроссом.**

Для избегания травматизма следует соблюдать правила техники безопасности, которые можно разделить на две группы: 1 — содержание спортивных площадок и инвентаря; 2 — соблюдение правил безопасного поведения.

Правила безопасного поведения:

- бег на стадионе проводить только против часовой стрелки;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке;
- исключить резкую остановку во время бега;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться на руки;
- перед выполнением прыжков проверить яму на наличие инородных предметов (стекла, палок и т.д.);
- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;
- не выполнять метания без разрешения учителя;
- не находиться в зоне метания;
- не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя;
- при занятиях кроссом: бег в горку необходимо выполнять широким шагом, а с горки — коротким.

Во избежание травм преодолевать препятствия (яма, лужа, бревно и т.д.) только с использованием правильной техники.

## 2. Объяснить и показать технику метания малого мяча (с 4–5 бросковых шагов) на дальность и в горизонтальную цель с расстояния 8–10 м.

Стать левым боком к цели, левая нога на передней части стопы, правая — на полной ступне, тяжесть тела на правой ноге. Правая рука с мячом, почти прямая, отведена вверх–назад, левая — в направлении метания. Из этого положения метаящийся поворачивается грудью в направлении броска. Одновременно вес тела переносится на левую ногу и совершается бросок мяча. Как только мяч вылетит из рук, нужно, сгибая левую ногу в коленном суставе, наклонить туловище вперед и повернуть влево. Для выполнения метания на дальность с 4–5 шагов разбега надо усвоить главное отведение руки вниз–назад и предельно свободный замах перед броском. Самое главное, чтобы бросок выполнялся не одной рукой, единым усилием ног, туловища и рук.

При метании разбег выполняется обычным беговым шагом (8–10 м), который изменяется в момент отведения мяча для броска. Правильное выполнение последних шагов позволяет, не теряя скорости, прийти в исходное положение для метания. Перед разбегом метатель стоит на левой ноге, отставив правую ногу назад на носок и держа мяч в правой согнутой руке. Делая шаг вперед с правой ноги, он слегка поворачивает плечи направо и отводит кисть с мячом назад. Во время первого и второго скрестного шага плечи почти полностью поворачиваются направо, рука с мячом разгибается. На четвертом шаге метатель занимает исходное положение к финальному усилию. Левая нога выставляется вперед, правая слегка согнута в коленном суставе и развернута носком наружу. Из этого положения выполняется бросок мяча и затем переход с левой ноги на правую.

### БИЛЕТ № 13

#### 1. Влияние физических упражнений на телосложение.

Чтобы иметь хорошее телосложение, необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями. Это увеличивает силу мышц, оказывает благотворное влияние на состояние костей и суставов. Мышцы при выполнении физических упражнений выступают в качестве активного раздражителя, влияющего на питание костей и их рост. Кости начинают приобретать прочность, движения в суставах — большую свободу, плавность. Правильно проводимые занятия могут способствовать росту костей в длину и после 20 лет, когда окостенение скелета в основном уже завершено. Особенно ценными считаются упражнения, которые включают прыжки и различные подскоки.

Люди, с детства занимающиеся различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом. Чтобы мышцы украсили торс своим рельефом и были сильными, а связки могли выдерживать большие нагрузки, их следует тренировать.

Одним из самых эффективных средств, влияющих на формирование правильного телосложения, являются занятия по ОФП (общая физическая подготовка). Занятия ОФП направлены на развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.

#### 2. Объяснить и показать технику «мост» из положения стоя с помощью.

Из исходного положения стоя (ноги врозь, руки вверх), наклоняясь назад, сильно подать таз вперед, голову отклонить назад. Постепенно прогибаясь в пояснице, для сохранения устойчивого положения подавать бедра вперед. Во время опускания смотреть на кисти.

Помощь в начале оказывают двое, крепко сцепив руки и поддерживая выполняющего под спину, затем — один, обхватив руками за талию, помогает медленно опускаться в «мост».

### БИЛЕТ № 14

#### 1. Как вести тетрадь самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневнике самоконтроля записывают данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите и т.д. Дневник следует периодически показывать учителю физической культуры с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок. Желательно в дневник записывать спортивные результаты. Дневник можно вести в виде таблицы (табл. 1). В нем рекомендуется отражать: режим питания, режим дня, самочувствие, выполнение упражнений, результаты измерения ЧСС, изменение веса. Самочувствие записывается каждый день, особенно важно записывать моменты отклонения самочувствия от нормального.

Заносить в дневник результаты контрольных упражнений (тесты), с помощью которых можно определить, как влияют занятия физическими упражнениями на двигательные качества.

Таблица 1. Дневник самоконтроля

№ п/п	Показатель	День занятия			
		1	2	3	4 и т.д.
1	Самочувствие (в баллах)				
2	Работоспособность (в баллах)				
3	Сон (в баллах)				

Окончание табл. 1

№ п/п	Показатель	День занятия			
		1	2	3	4 и т.д.
4	Аппетит (в баллах)				
5	Масса тела (в кг)				
6	Утренний пульс в покое (уд/мин)				
7	Пульс до занятий (уд/мин)				
8	Пульс после занятий (уд/мин)				
9	Физическая нагрузка во время занятий (силовая, беговая, прыжковая и т.д.)				
10	Продолжительность выполнения физической нагрузки				

## 2. Объяснить и показать технику подъема переворотом в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев (Д), на низкую перекладину (М) и соскока с поворотом.

Из виса стоя на согнутых руках отвести маховую ногу назад. Махом одной и толчком другой соединить ноги, энергично направляя их вверх–назад через жердь, и, не разгибая рук, опустить ноги на жердь. Напрягая мышцы передней поверхности ног и выпрямляя руки, энергично разогнуться в тазобедренных суставах (не опуская ног), выйти в упор, поднять голову, прогнуться. Из упора прогнувшись на нижней жерди, махом назад, соскок с поворотом на 90° вправо (влево), отводя левую (правую) руку в сторону, левой (правой) удерживать хват сверху за нижнюю жердь.

### БИЛЕТ № 15

#### 1. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Физическая культура — часть общей культуры общества. Она включает в себя систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения, материальные ценности (спортивные залы, площадки, спортивный инвентарь и т.д.), духовную составляющую — фильмы про спортсменов, книги, картины.

На занятиях физической культурой человек не только совершенствует свои физические умения и навыки, но и воспитывает волевые и нравственные качества. Возникающие во время тренировок и соревнований ситуации закалывают характер человека, учат его правильному отношению к окружающим.

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

«Здоровье — это еще не все, но все без здоровья — это ничто». Таким образом, здоровый образ жизни — это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Занятия физическими упражнениями и есть основное средство профилактики заболеваний.

В настоящее время физическая культура стала основой воспитания здорового образа жизни человека, который следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающего сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Семьи, в которых родители ведут здоровый образ жизни, обеспечивают для своих детей условия, формирующие навык здорового образа жизни.

#### 2. Объяснить и показать технику лазания по канату в два приема.

И.п. — вис стоя. Захватить канат правой рукой сверху, левой — на уровне подбородка.

Первый прием — сгибая и поднимая ноги вперед, одним из способов захватить ими канат. Второй прием — выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать во весь рост на канате, перехватить одновременно левую руку вверх.

Во время лазания по канату должна быть обеспечена страховка. В зале под канатом нужно уложить гимнастические маты. Опускаться следует не спеша, поочередно перехватывая канат руками и удерживая его ногами.

### БИЛЕТ № 16

#### 1. Требования техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями.

Соблюдение техники безопасности на занятиях гимнастикой заключается в том, что к занятиям допускаются учащиеся, имеющие медицинское разрешение и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Основными положениями такого инструктажа являются:

— запрещается проведение занятий на спортивных снарядах без преподавателя;

— разрешается проведение занятий на исправных и незагрязненных снарядах при использовании гимнастических матов;

— при выполнении упражнения поточным методом, при выполнении предыдущим учеником необходимо соблюдать дистанцию, при передвижении и установке гимнастических снарядов не стоять близко к снаряду.

Необходимо внимательно относиться к своим ладоням — они не должны быть влажными, иметь мозоли, порезы, другие мелкие травмы.

К занятиям в гимнастическом зале допускаются учащиеся только при наличии спортивной формы. Вход в зал разрешается только по команде

преподавателя. Выход из спортивного зала во время занятий без разрешения преподавателя запрещен. Установка и переноска снарядов выполняется строго по указанию преподавателя.

В спортивном зале обязательно должна быть медицинская аптечка с набором медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

## **2. Объяснить и показать технику преодоления препятствий на местности: шагом, прыжком в шаг, прыжком наступаая, прыжком перешагивая.**

Бег с препятствиями проводится на 3000 м у мужчин, 2000 м у женщин, 1500 м у юношей. Появление этого вида относят к 1837 г. Его предшественниками были кроссы с преодолением естественных и искусственных препятствий. Впервые эти соревнования проходили в Англии. В программу Олимпийских игр бег с препятствиями был включен в 1900 г. в Париже и проводился на двух дистанциях — 2500 и 4000 м. Соревнования на дистанции 3000 м были впервые проведены в 1920 г. в Антверпене.

Техника бега между препятствиями идентична технике бега на длинные дистанции. Количество шагов между препятствиями произвольное и зависит от индивидуальных особенностей бегунов. За 6–8 беговых шагов до препятствия бегун несколько укорачивает длину шага, увеличивая частоту шагов, выполняя как бы «набегание» на препятствие.

Техника преодоления препятствия имеет большое значение для конечного результата, особенно когда соревнуются равные по силе соперники. Разница между бегом на 3000 м с препятствиями и гладким бегом на 3000 м составляет у большинства спортсменов 30 с.

Преодолевать препятствия разрешается любым способом. Раньше преодолевали препятствия с опорой на руку, с опорой на одну ногу. Современная техника показала, что наиболее эффективный способ преодоления препятствия — барьерный шаг.

Техника преодоления препятствий в беге на 3000 м значительно отличается от техники обычного барьерного бега: скорость бега меньше, отсутствует специфичный ритм шагов, нет необходимости преодолевать устойчивое препятствие с запасом 6–10 см, чтобы не задеть его ногой. Спортсмену необходимо овладеть как техникой барьерного шага, желательна с обеих ног, так и техникой преодоления препятствия с наступанием одной ноги для преодоления ямы с водой. Место отталкивания перед обычным препятствием находится в среднем в пределах 130–140 см, приземление за барьером происходит на расстоянии 110–100 см. С наступлением утомления в беге на дистанции эти параметры будут уменьшаться: чем ниже квалификация спортсмена, тем раньше наступает это уменьшение параметров.

Техника преодоления препятствия барьерным шагом схожа с техникой преодоления барьеров в беге на 400 м. Преодоление барьера способом «наступаая» менее эффективно и применяется на первых этапах обучения и в преодолении ямы с водой. Спортсмены, не обладающие хорошей координацией движений, имеющие плохую гибкость и подвижность в тазобедренных суставах, то есть с трудом осваивающие технику барьерного бега, используют этот способ преодоления препятствия и добиваются высоких результатов.

При преодолении барьера способом «наступаая» основная задача спортсмена — не потерять скорость при переходе через барьер. Бегун ставит маховую ногу на барьер на всю стопу, нога сгибается в коленном суставе, таз приближается к пятке и проходит через барьер как можно ниже. Затем бегун после прохождения ОЦМ плоскости барьера выпрямляет опорную ногу больше вперед, отталкиваясь ею от барьера. Толчковая нога проносится или под тазом, несколько отставая от движения ОЦМ, или чуть сбоку. После прохождения барьера толчковая нога активно выносится вперед и ставится на опору, маховая нога после отталкивания от барьера выполняет беговой шаг, далее бегун переходит на обычный бег. Важно, чтобы не было большого вертикального колебания ОЦМ при переходе через барьер. При подходе к яме с водой бегун несколько увеличивает скорость бега, «набегая» на препятствие. Для преодоления препятствия на него ставится сильнейшая толчковая нога, чтобы легче выполнить прыжок через яму с водой. Преодолевая яму с водой, бегун выполняет более акцентированное отталкивание опорной ногой от барьера, направленное вверх–вперед. Это необходимо для того, чтобы приблизиться как можно ближе к дальнему краю ямы с водой. Приземление происходит на маховую ногу, затем спортсмен быстро принимает двухопорное положение, ставя толчковую ногу близко к маховой ноге, и после переходит на обычный бег.

Техника бега с препятствиями у женщин не отличается от мужской техники, только все происходит на меньшей дистанции, с меньшей высотой препятствий и меньшим их количеством. Естественно, в силу физической подготовленности, женщины выполняют этот вид бега с меньшей интенсивностью некоторых биомеханических характеристик.

## **7 КЛАСС**

### **БИЛЕТ № 1**

#### **1. Расскажите о значении физических упражнений для поддержания работоспособности.**

Работоспособность человека — это возможность длительно и интенсивно работать. Работоспособность меняется в течение дня. В разные дни недели и даже месяцы она неодинакова.

У школьников наиболее высокая работоспособность наблюдается с 9 до 11 часов утра, второй подъем ее приходится на 16–17 часов. А к концу дня она вновь понижается. Высокая работоспособность зависит от состояния здоровья, уровня физического развития. Установлено, что текущая успеваемость школьников, постоянно занимающихся физической культурой и спортом, значительно выше, чем у занимающихся нерегулярно. Среди неуспевающих детей с физическим развитием среднего уровня и низким значительно больше, чем хорошо физически развитых.

На устойчивость умственной работоспособности большое влияние оказывает активный двигательный режим. Объем двигательной деятельности должен соответствовать потребностям организма. Это помогает сохранить работоспособность до конца уроков в школе, до конца дня, недели, четверти, учебного года.

Кратковременные физические упражнения на протяжении уроков и в процессе подготовки домашних заданий (физкультминутки), а также в процессе труда (физкультпаузы) способствуют поддержанию активного внимания и повышению работоспособности.

В основе снижения умственной работоспособности лежит ухудшение кровоснабжения мозга и утомление нервных клеток.

Прогулки и физические упражнения (с небольшой нагрузкой) после окончания уроков помогут восстановить эту работоспособность.

## **2. Охарактеризуйте технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.**

Ведение мяча — это ряд последовательных толчков мяча в площадку без его задержки. Если мяч задержан, — значит, ведение окончено. Ведение мяча — одна из основ баскетбола, это умение контролировать мяч. Ведение осуществляется за счет предплечья, кисти и пальцев. В исходном положении туловище слегка наклонено вперед, ноги в коленных суставах согнуты, предплечье параллельно полу, рука расслаблена. При ведении предплечье поднимается на 10–15 см вверх, сохраняя расслабленными пальцы и кисть, затем опускается на 30 см. Плечо неподвижно, действует только предплечье в локтевом суставе при расслабленных пальцах и кисти. Движения руки при ведении должны походить не на шлепки по мячу, а на толчки вниз расслабленными пальцами, руку поднимать вместе с мячом. После толчка руку нужно удерживать внизу, ожидая отскока мяча. Пальцы постоянно контролируют мяч — это позволит лучше управлять мячом во время ведения.

При выполнении ведения мяча на месте в высокой стойке движение руки сверху вниз. Такое ведение целесообразно выполнять при быстром перемещении, а также при отсутствии защитника рядом, так как мяч относительно не защищен и его легко можно выбить.

При выполнении ведения мяча на месте в низкой стойке ноги в коленных суставах нужно согнуть так, чтобы максимально уменьшить расстояние между рукой и площадкой. Выполняя ведение в низкой стойке, необходимо контролировать дистанцию между мячом и игроком, так как есть опасность задеть его коленом.

При выполнении ведения мяча в движении по прямой необходимо мяч толкать впереди справа (ведение правой рукой) и впереди слева (ведение мяча левой рукой).

При любом ведении свободную руку необходимо удерживать перед собой для того, чтобы закрыть мяч от соперника.

При ведении мяча с изменением направления движения и скорости необходимо толкать мяч в том направлении, которое необходимо; если защитник близко и скорость перемещения низкая, — перейти на ведение в низкой стойке, при увеличении скорости движения — подняться в высокую стойку.

## **БИЛЕТ № 2**

### **1. Назовите общие требования техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.**

Выполнение многих упражнений связано с риском получения травм. Несоблюдение мер предосторожности может привести к срывам со снаряда и падениям, которые нередко приводят к вывихам, ушибам, растяжениям и другим травмам. Основными причинами травматических повреждений являются невнимательность занимающихся и плохая дисциплина, отсутствие страховки и неумелое ее применение, небрежная подготовка мест занятий, неисправный спортивный инвентарь. Попытки некоторых учеников самостоятельно выполнить сложное упражнение также может привести к срывам со снаряда и ушибам.

Поэтому на уроках необходимо строго придерживаться указаний учителя, выполнять только те упражнения, которые он предлагает. На спортивных площадках во время занятий на беговых дорожках, в прыжковой яме и секторе для метания необходимо соблюдать дисциплину. При скоростном беге движение должно осуществляться только в одном направлении и по своей дорожке. Во избежание столкновений при прыжках в длину с разбега необходимо соблюдать определенные интервалы во времени между прыжками; при прыжках в высоту с разбега нужно следить за очередностью прыжков с правой и левой стороны. Учащийся, устанавливающий планку, должен стоять впереди прыжковых стоек, чтобы его не задела падающая планка. Песок в прыжковых ямах должен быть чистым — без камней, стекол, палок и других острых предметов. Перед началом занятий песок следует вскопать на глубину не менее двух штыков лопаты. А также соблюдать дисциплину в ходе занятий, заниматься в спортивной обуви и форме, соответствующей погодным условиям.

**2. Охарактеризуйте технику броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и после ловли мяча в баскетболе).**

Самый важный технический прием в баскетболе — это бросок в корзину, так как без результативных бросков нельзя победить команду соперника. Все остальные технические приемы лишь способствуют созданию условий для выполнения точного броска в корзину. При атаке корзины с дальней дистанции удобно использовать *бросок двумя руками от груди*. Бросок осуществляется теми же движениями, что и передача двумя руками от груди, — коротким целесообразным замахом и выпуском мяча в направлении корзины. Ноги в исходном положении перед броском согнуты в коленных суставах. В исходном положении мяч находится примерно на уровне груди, без напряжения, но прочно охвачен пальцами. Ладони не должны касаться мяча. Взгляд направлен на цель и не оставляет ее на протяжении всего броска. После замаха суставы выпрямляются, и в момент выпуска мяча все тело игрока направлено в сторону корзины. После того как мяч покинет кончики пальцев, игрок делает шаг вперед, сопровождая бросок.

**БИЛЕТ №3**

**1. Назовите способы (приемы) самоконтроля (самочувствия, работоспособности, сил и аппетита).**

Самоконтроль при выполнении физических упражнений помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их. Во время занятий физическими упражнениями можно обращать внимание на внешние признаки утомления (табл. 2).

*Таблица 2. Внешние признаки утомления*

Признак	Степень утомления		
	Легкая	Значительная	Очень большая
Окраска кожи и лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Потливость	Небольшая	Большая, головы и туловища	Очень сильная, выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически — через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление отдышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду

Если после тренировочных занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это положительные признаки. Они свидетельствуют о том, что организм справляется с нагрузками. Но если на следующий день ухудшаются настроение и аппетит, появляется головная боль, сон становится беспокойным, то нагрузку надо снизить.

Следующий способ самоконтроля — подсчет ЧСС. Существует несколько способов измерения ЧСС: а) тремя пальцами на запястье; б) большим и указательным пальцем на шее; в) кончиками пальцев на виске; г) ладонью к груди в области сердца.

Первым способом пользуются тогда, когда человек находится в спокойном состоянии. После выполнения физических упражнений обычно используют варианты б, в и г.

Любая физическая нагрузка повышает ЧСС, и чем больше нагрузка, тем пульс чаще. При выполнении физических упражнений с низкой интенсивностью пульс достигает 100–120 ударов в минуту, при средней нагрузке — 130–150 ударов в минуту, а при высокой нагрузке — 160 и выше.

**2. Охарактеризуйте индивидуальную технику защиты в баскетболе (вырывание, выбивание, перехват мяча).**

Большое значение в баскетболе имеет индивидуальная техника защиты. Задача защиты не позволить сопернику беспрепятственно атаковать корзину своей команды. Опекая соперника, необходимо принять правильную защитную стойку. Лучшей стойкой в защите является такая, которая дает возможность быстро начать движение в любом направлении. Необходимо руками и телом создать как можно большую преграду для нападающего игрока. Основная стойка защитника: ноги согнуты в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах, одна нога выдвинута слегка вперед, стопы расположены на ширине плеч, вес тела равномерно распределен на переднюю часть обеих стоп, руки разведены в стороны.

**Вырывание** выполняется игроком защиты, в случае если мяч удерживается игроком, стоящим на месте или выполняющим повороты. Существуют два способа вырывания: рывком на себя и толчком на противника вперед–вниз. Первый способ выполняется захватом мяча с двух сторон, быстрым движением выполняется сильный рывок на себя, не разгибая рук, и с одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Второй способ: одновременно с захватом игрок как бы «наваливается» на мяч, толкая его в свободную от захвата сторону, вперед–вниз с одновременным поворотом туловища спиной к противнику.

**Выбить мяч** у нападающего игрока нужно ближайшей к нему рукой движением снизу вверх. Такое движение способствует сохранению равновесия и уменьшает опасность получения фола.

**Перехват** — наиболее активный прием техники защиты, который обеспечит быструю контратаку. Защитник располагается несколько сбоку или за спиной нападающего и выжидает, когда ему будет направлена передача. В момент отрыва мяча от рук передающего следует быстро выйти вперед, опередив подопечного, и преградить ему возможность выхода, овладеть мячом, поймав его или толкнув вперед с последующим овладением.

#### БИЛЕТ №4

##### 1. Каковы основные меры по оказанию доврачебной помощи при травмах (ушибах и вывихах).

Во время занятий физическими упражнениями иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности и страховки бывают травмы: ушибы, вывихи суставов, растяжение мышц, надрывы, разрывы, раны, переломы костей, обморожения, кровотечения и пр. Спортивная травма — это нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов при выполнении физических упражнений.

**Ушиб** представляет собой механическое повреждение мягких тканей с разрывом мелких кровеносных сосудов. Ушибы — наиболее частый вид спортивной травмы. Они возникают в результате падения, ударов о спортивные снаряды.

Характерный признак — на месте ушиба возникает боль, увеличивающаяся при движении, появляется припухлость, изменяется цвет кожи в результате кровоизлияния (кожа синее), нарушаются функции в области суставов и конечностей.

Первая помощь при ушибах:

- 1) обеспечить полный покой ушибленному органу;
- 2) при наличии ссадин, смазать их йодом или раствором бриллиантовой зелени;
- 3) к месту ушиба приложить холод (полотенце, смоченное в холодной воде, кусочки льда, помещенные в целлофановый пакет) или опрыскать поврежденное место струей хлорэтила;
- 4) наложить давящую повязку;
- 5) при наличии гематомы (подкожного излияния), на вторые–третьи сутки к месту ушиба прикладывают тепло или согревающие мази.

**Вывихи суставов** — смещение суставных концов костей с их выходом из сустава, иногда с разрывом суставной сумки и связок.

Характерный признак — при вывихе ощущается резкая боль в суставе при попытке к движению, припухлость в области сустава, невозможность движения в суставе и изменение его формы по сравнению с соответствующим суставом здоровой конечности.

Первая помощь при вывихах:

- 1) обеспечить пострадавшей конечности полный покой, используя фиксирующую повязку или шину; недопустимо пытаться вправлять вывихи самостоятельно, так как можно сломать кость или повредить мышцы;
- 2) приложить к месту вывиха холод;
- 3) срочно вызвать врача или отправить пострадавшего в лечебное учреждение (вправлять вывих должен врач–травматолог).

##### 2. Охарактеризуйте технику передачи мяча в волейболе сверху, снизу двумя руками на месте и после передвижения вперед.

Техника игры в волейболе отличается тем, что касание мяча руками должно быть кратковременным и отрывистым, задерживать мяч нельзя. Для этого необходимо быстро перемещаться по площадке, чтобы своевременно выйти к мячу и занять удобное исходное положение.

**Передача мяча сверху двумя руками** является одним из способов передачи мяча в волейболе.

Игрок принимает устойчивое исходное положение, затем разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев придает мячу нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди. Нельзя отбивать мяч ладонями, так как это нарушение правил игры.

**Передача снизу двумя руками** выполняется из исходного положения основной стойки. Для точности выполнения передачи первостепенное значение имеет одинаковое, постоянное положение рук. При смене положения рук малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча. Исходным положением для передачи является основная стойка. Прежде всего надо занять положение напротив мяча. Руки держать перед собой, одна из них вложена в другую. Это положение должно быть свободным для того, чтобы не затруднять подвижность рук. Начиная движение навстречу мячу, предплечья поднимают и одновременно поворачивают, сближая локтевые суставы. Для безошибочной передачи главное значение имеет работа ног, их активность и точное положение предплечий под мячом.

#### БИЛЕТ №5

##### 1. Утренняя гимнастика, для чего она используется, и какие требования надо выполнять при ее проведении (гигиенические, педагогические, организационные).

Утренняя гигиеническая гимнастика — это комплекс упражнений, предназначенный для перехода организма от сна к бодрствованию. Гимнастика заряжает организм силой и энергией на целый день.

К **гигиеническим требованиям** относятся: проветривание комнаты и использование чистого коврика, соответствующая одежда (шорты и майка), выполнение упражнений босиком и обязательные водные процедуры после выполнения утренней гимнастики.

К **педагогическим требованиям** относятся: последовательность выполняемых упражнений, охват упражнениями всех частей тела, постепенное увеличение темпа и амплитуды движений, а также снижение нагрузки и восстановление дыхания и ЧСС. Начинается комплекс утренней гимнастики с ходьбы на месте, затем выполняется подтягивание, повороты, наклоны туловища в различные стороны, приседания, прыжки, бег на месте, ходьба и дыхательные упражнения.

К **организационным требованиям** относятся: систематичность и постепенность (с периодичностью — раз в месяц менять комплексы утренней гимнастики, включая в него новые, более сложные упражнения).

Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики:

- 1) И.п. — о.с. Подтягивание.
- 2) И.п. — о.с. Наклоны вперед.
- 3) И.п. — о.с. Наклоны в сторону.
- 4) И.п. — о.с. Наклоны назад.
- 5) И.п. — о.с. Круговые движения туловищем.
- 6) И.п. — о.с. Приседание.
- 7) И.п. — о.с. Подтягивание согнутых ног к груди поочередно.
- 8) И.п. — о.с. Круги руками вперед и назад.
- 9) И.п. — о.с. Выпады ногами вперед поочередно и в стороны.
- 10) И.п. — о.с. Прыжки на обеих ногах вперед и назад, вправо и влево.
- 11) И.п. — о.с. Ходьба на месте.

Все упражнения повторять по 8–10 раз. Время утренней гигиенической гимнастики 10–15 минут.

## 2. Охарактеризуйте технику приема подачи мяча в волейболе.

Принимая подачу, команда уже отражает атаку соперника. От качества приема во многом зависит успех развития собственных нападающих действий. Уверенный прием подачи — залог успеха в игре. Подачу принимают снизу двумя руками. Прежде всего надо занять положение напротив мяча. Ноги согнуты, прямые руки с сомкнутыми кистями обращены вперед–вниз, касание мяча приходится на нижнюю часть предплечья. В момент касания мяча руки нельзя сгибать в локтевых суставах или делать большое встречное движение руками. Мяч после приема должен опускаться на своем поле в пределах 2 м от сетки, чтобы можно было выполнить хорошую передачу вдоль сетки партнеру, который третьим касанием отправит мяч через сетку.

## 1. Расскажите об основных закаливающих процедурах (солнце, воздух, вода), их значение для здоровья человека.

Суть закаливания состоит в том, что под влиянием естественных сил природы — свежего воздуха, солнечных лучей и воды — организм приспосабливается легко переносить перемены погоды, жару, особенно холод. Бытует пословица: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Следовательно, закаляться можно и солнцем, и воздухом, и водой.

**Общие принципы закаливания:** *постепенность* повышения силы раздражения кожи (солнечными лучами, воздухом и водой). При этом надо помнить, что закаливающий эффект водных процедур и воздушных ванн главным образом обусловлен именно силой раздражителя (воды и воздуха), а не продолжительностью его действия; *систематичность* — закаливающие процедуры должны быть регулярными. Лишь в этом случае они принесут пользу.

Закаливание доступно всем, оно не требует специальных приспособлений, особенно домашней обстановки и может осуществляться круглый год.

**Особенности организации и проведения закаливающих процедур воздухом, солнцем и водой** состоят в следующем:

1. **Воздушные ванны** — самый доступный вид закаливания. Их цель — приучить организм к колебаниям внешней температуры.

Как закаливающую процедуру воздушные ванны начинают принимать при температуре +20...15°С. В первый раз продолжительность процедуры должна быть 3–5 мин. Постепенно она доводится до 20–30 мин (а при желании и больше). Затем температуру воздуха снижают до +10...5°С, уменьшая и продолжительность ванн (10–20 мин). Такие ванны можно принимать в комнате, открывая окно, чтобы снизить температуру в помещении. Во время приема ванн необходимо активно двигаться. Учитывая режим школьника, закаливание воздухом лучше сочетать с утренней зарядкой, совмещая таким образом два полезных дела.

Достаточно закаленные подростки и старшеклассники могут при желании и возможности (удобный балкон, двор) закаляться и при более низких температурах воздуха. В этом случае продолжительность ванн — около 5 мин. Естественно, здесь уже необходимо двигаться с гораздо большей интенсивностью (бегать, выполнять быстрые движения руками, туловищем).

Не следует принимать воздушные ванны на открытом воздухе в дождь или во время тумана, при сильном ветре. Нельзя доводить себя и до озноба, а тем более до появления «гусиной кожи».

Необходимо следить за самочувствием. Если все его составляющие положительны, значит, закаливание выполняется правильно.

Также хорошо в весеннее время года увеличивать продолжительность пребывания на открытом воздухе от 1 до 3 часов в зависимости от температуры.

2. *Солнечные ванны.* После продолжительной зимы солнечные лучи особенно полезны, оказывая свое благоприятное воздействие на организм.

Биологическое действие солнца обусловлено, в основном, невидимыми ультрафиолетовыми лучами. Именно они обладают выраженными бактерицидными свойствами (то есть способностью губительно действовать на болезнетворные микробы).

Влиянием ультрафиолетовых лучей объясняется и загар, появление которого является защитной реакцией организма, предотвращающей ожоги. А потемнение кожи обусловлено образованием и отложением в ней пигмента меланина.

Умеренное облучение солнечными лучами способствует укреплению нервной системы, усилению обмена веществ в организме, улучшению физического развития и повышает способность сопротивляться различным заболеваниям. Особенно благотворно влияние солнечного света на настроение и работоспособность.

Длительность первой солнечной ванны — не более 6 мин. В дальнейшем можно прибавлять каждый раз 4–5 мин.

Принимать солнечные ванны лучше всего за городом.

3. *Водные процедуры* аналогичны предыдущим. Разница лишь в том, что вода, обладая гораздо большей теплоемкостью, оказывает большее термическое раздражение и, соответственно, вызывает более сильную реакцию организма. В этом ее преимущество, так как водные процедуры требуют меньше времени, чем воздушные ванны.

Наиболее «мягкая» из водных процедур — *обтирание* (губкой или полотенцем, смоченными водой). Начальная температура воды +33...34°С. За 2–2,5 месяца температура постепенно доводится до +15...17°С. Порядок процедуры следующий: сначала обтирается верхняя половина тела и докрасна растирается сухим полотенцем (лучше всего махровым), затем — нижняя. Вся процедура длится 4–5 мин (половина времени на обтирание, половина — на растирание).

После того как привыкли к обтиранию в помещении, можно переходить к процедурам на свежем воздухе (весной и летом). Начинать их надо при температуре воды, указанной для обтирания с таким же постепенным снижением.

Следующая по силе закаливающего воздействия на организм процедура — *обливание* (из кувшина или какой-нибудь другой посуды). Начальная температура воды +30°С, доводят ее до +15°С. Продолжительность процедуры — 2–3 мин.

Перечисленные водные процедуры следует принимать после утренней зарядки. Вечером же (перед сном) очень полезно обмывать ноги холодной водой (начинать надо, однако, с температуры около +30°С).

Эффективным закаливающим средством является *душ*. В этой процедуре большое значение имеет не только температурное, но и массирующее воздействие воды. Хорошо использовать контрастный душ (смена горячей и холодной воды).

**2. Охарактеризуйте технику выполнения гимнастических упражнений: толчком двумя подъем переворотом в упор на низкой перекладине (М); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (Д).**

*Толчком двумя подъем переворотом в упор* — силовое упражнение на перекладине.

*Техника выполнения.* Из виса стоя на согнутых руках толчком ног поднять ноги в вис согнувшись (спереди), продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх–назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разгибая руки, выпрямиться, поднять голову и перейти в упор. В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному положению).

*Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор* — силовое упражнение на низкой жерди разновысоких брусьев.

*Техника выполнения.* Толчком одной и махом другой упражнение выполняется из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом ноги вверх и за перекладину таз подносится к перекладине, ноги соединяются вместе и создают вращательный момент. По мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включают в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину и принять положение упора.

## БИЛЕТ № 7

**1. Охарактеризуйте понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.**

*Хорошее здоровье — основа долгой, счастливой и полноценной жизни.* «Здоровье — это еще не все, но все без здоровья — это ничто». *Здоровый образ жизни* — это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Жизненный опыт показывает, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать. Часто обстоятельства заставляют человека самостоятельно искать путь к выздоровлению или оказывать помощь своим близким в домашних условиях. А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни.

**Слагаемые здорового образа жизни:**

- Соблюдать режим дня.
- Не употреблять алкоголь, никотин и наркотические вещества.
- Сбалансированное питание.
- Закаливающие процедуры.
- Активный отдых.
- Систематические занятия физическими упражнениями.
- Сон не менее 8 часов в сутки и др.

В настоящее время физическая культура стала основой воспитания здорового образа жизни человека, который следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающего сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Занятия физическими упражнениями есть одно из основных средств профилактики заболеваний.

Семьи, в которых родители ведут здоровый образ жизни, обеспечивают для своих детей условия, формирующие навык здорового образа жизни.

**2. Охарактеризуйте технику выполнения акробатических элементов: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнув ноги (М), кувырок назад в полушпагат (Д).**

**Кувырок вперед в стойку на лопатках.** Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову к груди, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке прийти в исходное положение.

**Стойка на голове согнув ноги.** Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.

**Кувырок назад в полушпагат.** Из исходного положения упор присев выполняется кувырок назад. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по гимнастическому мату — полушпагат.

**1. Охарактеризуйте основные виды передвижений человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются?**

Основными передвижениями человека являются: ходьба, бег и прыжки.

**Ходьба** — один из наиболее естественных и основных способов передвижения человека. При ходьбе одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При ходьбе есть опорная фаза — одна нога находится в опорном положении.

**Бег** как естественный способ быстрого передвижения наиболее полезен развивающемуся детскому организму. Элементы бега являются составной частью других физических упражнений в прыжках, играх. Беговые упражнения — великолепное средство для развития мышечной и нервной систем. Бег улучшает нервные процессы, усиливает внимание. Во время бега есть безопорная фаза (полет), это когда человек находится над поверхностью земли, не касаясь ее ногами.

**Прыжки** — один из способов перемещения человека, который позволяет ему преодолевать препятствие (в ширину, длину, высоту, глубину). Этот способ перемещения характеризуется следующими фазами — разбег, толчок, полет и приземление.

Все перечисленные виды перемещений человека в пространстве объединяет то, что они позволяют ему преодолевать расстояния и являются основными для жизнедеятельности.

Различие состоит в том, что каждый вид перемещений имеет свою особенность: ходьба — перемещение с опорной фазой; бег — с безопорной фазой, прыжки — полет.

**2. Охарактеризуйте технику выполнения опорного прыжка: способом «согнув ноги» (козел в ширину) (М), способом «ноги врозь» (козел в ширину) (Д).**

**Прыжок способом «согнув ноги» (козел в ширину).**

**Техника выполнения.** Высота снаряда 110–115 см. Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз–назад. Перед приземлением необходимо снова немного согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, чтобы смягчить приземление.

**Прыжок способом «ноги врозь» (козел в ширину).**

**Техника выполнения.** Высота снаряда 105–110 см. Прыжок через козла выполняется без предварительного маха назад. После толчка ногами о мостик необходимо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги врозь, при отталкивании разогнуться

и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками, разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, пригибания тела и поднимания головы.

### БИЛЕТ №9

**1. Что понимается под тестированием физической подготовленности и с помощью каких тестов можно определить уровень развития силы, быстроты и выносливости?**

Наиболее эффективной формой контроля физической подготовленности является *тестирование*. Суть его состоит в том, чтобы, определив на данный момент уровень развития физических качеств, сравнить их с результатами предыдущего тестирования. В образовательном учреждении тестирование проводится 2 раза в год: в начале учебного года и в конце.

Комплексная программа по физическому воспитанию предлагает следующие контрольные упражнения: бег 30 м (скорость); челночный бег 4×9 м (координация); прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности); подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) и на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (сила); наклон вперед из исходного положения сидя (гибкость); 6-минутный бег с фиксацией преодоленного расстояния за это время или бег на 1 км, 2 км (выносливость).

Перед выполнением тестов необходимо выполнить разминку. Для комплексной оценки физической подготовленности занимающихся необходимо проводить несколько тестов различной направленности (например: на силу, быстроту, выносливость и т.д.).

Таблица 3. Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса (мальчики)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5,9	5,8–4,9	4,8
2	Координационные	Челночный бег 4×9 м	11,0	10,9–10,5	10,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	150	151–194	195
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	5–7	9
5	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	2–7	8
6	Выносливость	6-минутный бег (м)	900	1000–1150	1250

Таблица 4. Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса (девочки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	6,2	6,1–5,3	5,2
2	Координационные	Челночный бег 4×9 м	11,5	11,4–10,9	10,8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	135	136–169	170
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	6	10–12	18
5	Силовые	Подтягивание из виса лежа	5	6–11	12
6	Выносливость	6-минутный бег (м)	700	750–1000	1100

**2. Охарактеризуйте технику выполнения метания мяча на дальность с 4–5 шагов разбега.**

*Техника выполнения.* Разбег для метания должен быть ритмичным, ускоряющимся и прямолинейным по отношению к метанию. Обычный беговой шаг разбега изменяется лишь в момент отведения мяча для броска. Правильное выполнение последних шагов позволяет, не теряя скорости, прийти в исходное положение для метания. Перед разбегом метатель стоит на левой ноге, отставив правую назад на носок и держа мяч в правой руке (если человек левша — выполняет наоборот). Делая шаг вперед с правой (левой) ноги, он слегка поворачивает плечи направо (налево) и отводит кисть с мячом назад. Во время первого и второго скрестных шагов плечи почти полностью поворачиваются направо (налево), рука с мячом разгибается в локтевом суставе. На четвертом шаге метатель занимает исходное положение к финальному усилию. Левая (правая) нога выставляется вперед, правая (левая) слегка согнута в коленном суставе и развернута носком наружу. Из этого положения выполняется бросок мяча и затем переход с левой (правой) ноги на правую (левую) — стопорящий шаг. Всякое подпрыгивание на последних шагах снижает результат.

### БИЛЕТ №10

**1. Назовите общие требования техники безопасности при проведении туристических походов. Правила техники безопасности во время купания в водоемах.**

*Общие требования безопасности при проведении походов:*

1. Требования инструкции являются обязательными для учащихся, невыполнение этих требований должно рассматриваться как нарушение дисциплины.

2. О каждом несчастном случае, происшедшем во время похода, туристского слета, необходимо сообщить руководителю учреждения и немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

3. Руководитель, отправляющий группу по маршруту, обязан лично проверить обеспечение группы питанием, снаряжением, инструментами, сигнальными средствами в соответствии с условиями районов, где проходит маршрут.

4. Руководителем предварительно перед выездом группы должен быть проверен маршрут следования и место дислокации.

5. Всю ответственность за нарушение правил безопасности во время движения несет руководитель группы.

6. На каждые 10–15 учащихся должно быть по одному сопровождающему взрослому.

*До начала похода.*

1. Перед выходом группы в туристический поход учащиеся должны получить инструктаж по технике безопасности и расписаться в журнале по ТБ, ознакомиться с возможными причинами несчастных случаев при организованном движении на общественном транспорте, на специально выделенных транспортных средствах, при движении вблизи железнодорожного полотна, при нахождении у водоемов, в лесу, при переправе через реку, при движении в горах и т.д.

2. Перед выходом организованной группы проводится перекличка.

*Во время похода следует:*

1. Строго соблюдать порядок движения маршрутной группы, отступать от заданного маршрута не разрешается.

2. Не отставать от общей группы и не уходить вперед за пределы голосовой связи и видимости.

3. Регулярно следует устраивать привалы, во время которых устраняются возникшие неполадки.

4. Ни в коем случае нельзя пить сырую воду из непроверенных источников, питаться неизвестными лесными ягодами, грибами.

5. Сложные участки местности — обрывы, оползни, камнепады — надо обходить. Если сделать этого нельзя, их преодолевают поочередно, применяя разнообразные страховочные средства: веревки, лестницы, колья, ледорубы и др.

6. При движении в горах не сбрасывать камни или отваливать без надобности неустойчивые глыбы.

7. Если в районе движения встречаются змеи и ядовитые насекомые, то у участников похода должна быть плотная одежда и обувь, защищающая от укусов.

8. В местах, заросших травой и кустарником, пользоваться палкой.

9. Категорически запрещается идти по железнодорожному полотну и переходить его в неустановленном месте.

10. Во время сильной грозы нельзя находиться вблизи одиночных деревьев и мачт электропередачи.

11. Запрещено прикасаться к оборванным проводам электрических линий.

12. Не разбивать лагерь в зоне приливов на морском побережье.

13. Для переправы через реку привлекать опытных проводников.

*По окончании похода.*

Возвращаться из похода обязательно организованно с группой, отправившейся от места сбора.

***Правила техники безопасности во время купания в водоемах.***

1. На занятиях по плаванию в целях предупреждения несчастных случаев необходимо соблюдать строгую дисциплину.

2. Входить в воду быстро и во время купания не стоять без движений. Почувствовав озноб, быстро выходить из воды и сообщить об этом учителю.

3. Не купаться сразу после приема пищи и большой физической нагрузки. Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45–50 мин.

4. Чтобы согреться после купания в холодную погоду, необходимо проделать несколько физических упражнений (махи руками, повороты и наклоны туловища, прыжки на месте, приседания).

5. Не купаться больше 30 мин, если вода холодная. В этом случае достаточно 5–6 мин. В жаркие солнечные дни необходимо укрывать голову белым платком или панамкой.

6. Не прыгать в воду головой вниз при заболеваниях ушей, особенно при повреждении барабанной перепонки, а также если дно водоема не обследовано.

7. Нельзя оставаться при нырянии долго под водой.

8. При судорогах постараться держаться на воде и звать на помощь.

9. При оказании вам помощи не хвататься за спасающего, а помочь ему буксировать вас к берегу.

10. Не купаться при недомогании и повышенной температуре. При слабости или недомогании после купания и плавания обратиться к врачу.

***Запрещается:***

— входить в воду без разрешения дежурного и руководителя;

— входить в воду разгоряченным (потным);

— заплывать за установленные знаки ограждения;

— подплывать близко к моторным лодкам, парходам, баржам;

— купаться при большой волне;

— прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы;

— толкать товарища с берега или с вышки в воду.

## 2. Охарактеризуйте технику выполнения передачи палочки в эстафетном беге.

Эстафетный бег — это командный вид соревнований, где каждый из участников пробегает определенный отрезок дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. Эстафетная палочка по правилам соревнований должна иметь вес не менее 50 г, длину 30 см и диаметр 4 см. Согласно правилам соревнований, эстафетная палочка должна передаваться только в коридоре (зоне) до 20 м. Бег с эстафетной палочкой почти не отличается от бега по дистанции. Очень важно в эстафетном беге правильно передать эстафетную палочку. Эстафетная палочка передается из рук в руки, бросать ее или перекачивать по дорожке не разрешается. Если эстафетная палочка упала при передаче, ее должен поднять передающий.

*Техника выполнения.* Принимающий эстафетную палочку становится в начале коридора в положении высокого старта, ожидая бегуна своей команды. При приближении бегуна предыдущего этапа принимающий начинает движение с тем, чтобы на момент приема–передачи эстафетной палочки скорость бега была максимально возможной. К середине коридора передающий должен сблизиться с принимающим на расстоянии вытянутой руки. Передающий голосом подает сигнал («гоп»). По этому сигналу принимающий, не снижая скорости бега, опускает руку назад–вниз, ладонь опущена, а большой палец направлен к бедру. В это время передающий движением снизу вкладывает эстафетную палочку в ладонь принимающего. Бегун, закончивший этап, должен оставаться на месте, на своей дорожке. Покинуть ее он может, только убедившись, что никому не мешает.

В эстафетном беге 4×60 м и 4×100 м палочку несут в той руке, в которую приняли, без перекачивания ее из руки в руку. В других видах эстафетного бега палочку передают из левой руки в правую, принявший бегун перекачивает палочку в левую руку и снова передает в правую.

### БИЛЕТ № 11

#### 1. Что понимается под «правильной осанкой», с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушения осанки?

Осанка — это правильное привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Неправильная осанка нарушает положение внутренних органов грудной и брюшной полости и способствует появлению остеохондроза (заболевание позвоночника). У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно-двигательный аппарат, неэластичны связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. У таких детей высока степень риска получить

травму (переломы, растяжения) при выполнении прыжков и упражнений на спортивных снарядах. Школьники с выраженными нарушениями осанки занимаются в специальных медицинских группах.

Основными причинами нарушения осанки являются: врожденные и наследственные отклонения; неправильное положение туловища за партой (низко склонив голову, согнувшись, наклонив туловище вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой пишет ученик); ношение тяжелого портфеля в одной руке, слабая мускулатура спины, что приводит к сутулости; в положении лежа — привычка лежать на одном боку, свернувшись «калачиком», привычка лежать на мягком матрасе с высокой подушкой; в положении стоя — привычка долго стоять, опираясь на одну и ту же ногу.

Специально подобранные упражнения являются действительным средством предупреждения нарушения осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболевание позвоночника, вызываемое слабостью мышц спины и длительным пребыванием в неудобных положениях). К таким упражнениям относятся:

- упражнения, направленные на формирование навыков правильной осанки с предметами на голове, стоя у стены;
- упражнения с предметами на голове в движении;
- упражнения для укрепления мышц туловища без предметов;
- упражнения для укрепления мышц туловища с предметами;
- плавание брасом;
- физкультминутки, физкультурные паузы, утренняя зарядка и подвижные игры.

Виды нарушений осанки: сутулость, круглая спина, кругло-вогнутая спина, плоская спина плоско-вогнутая спина, сколиотическая или асимметричная осанка.

#### 2. Охарактеризуйте технику выполнения преодоления препятствий на местности шагом, прыжками, прыжком согнувшись, наступая, перешагивая.

Техника бега между препятствиями идентична технике бега на длинные дистанции. Количество шагов между препятствиями произвольное и зависит от индивидуальных особенностей бегунов. За 6–8 беговых шагов до препятствия бегун несколько укорачивает длину шага, увеличивая частоту шагов, выполняя как бы «набегание» на препятствие.

Техника преодоления препятствия имеет большое значение для конечного результата, особенно когда соревнуются равные по силе соперники. Разница между бегом на 3000 м с препятствиями и гладким бегом на 3000 м составляет у большинства спортсменов 30 с.

Преодолевать препятствия разрешается любым способом. Раньше преодолевали препятствия с опорой на руку, с опорой на одну ногу. Современная техника показала, что наиболее эффективный способ преодоления препятствия — барьерный шаг.

Техника преодоления препятствий в беге на 3000 м значительно отличается от техники обычного барьерного бега: скорость бега меньше, отсутствует специфичный ритм шагов, нет необходимости преодолевать устойчивое препятствие с запасом 6–10 см, чтобы не задеть его ногой. Спортсмену необходимо овладеть как техникой барьерного шага, желательно с обеих ног, так и техникой преодоления препятствия с наступанием одной ноги, для преодоления ямы с водой. Место отталкивания перед обычным препятствием находится в среднем в пределах 130–140 см, приземление за барьером происходит на расстоянии 110–100 см. С наступлением утомления в беге на дистанции эти параметры будут уменьшаться: чем ниже квалификация спортсмена, тем раньше наступает это уменьшение параметров.

Техника преодоления препятствия барьерным шагом схожа с техникой преодоления барьеров в беге на 400 м. Преодоление барьера «наступая» менее эффективно и применяется на первых этапах обучения и в преодолении ямы с водой. Спортсмены, не обладающие хорошей координацией движений, имеющие плохую гибкость и подвижность в тазобедренных суставах, то есть с трудом осваивающие технику барьерного бега, используют этот способ преодоления препятствия и добиваются высоких результатов.

При преодолении барьера способом «наступая» основная задача спортсмена — не потерять скорость при переходе через барьер. Бегун ставит маховую ногу на барьер на всю стопу, нога сгибается в коленном суставе, таз приближается к пятке и проходит через барьер как можно ниже. Затем бегун после прохождения ОЦМ плоскости барьера выпрямляет опорную ногу больше вперед, отталкиваясь ею от барьера. Толчковая нога проносится или под тазом, несколько отставая от движения ОЦМ, или чуть сбоку. После прохождения барьера толчковая нога активно выносится вперед и ставится на опору, маховая нога после отталкивания от барьера выполняет беговой шаг, бегун переходит на обычный бег. Важно, чтобы не было большого вертикального колебания ОЦМ при переходе через барьер. При подходе к яме с водой бегун несколько увеличивает скорость бега, «набегая» на препятствие. Для преодоления препятствия на него ставится сильнейшая толчковая нога, чтобы легче выполнить прыжок через яму с водой. Преодолевая яму с водой, бегун выполняет более акцентированное отталкивание опорной ногой от барьера, направленное вверх–вперед. Это необходимо для того, чтобы приблизиться как можно ближе к дальнему краю ямы с водой. Приземление происходит на маховую ногу, затем спортсмен быстро принимает двухопорное положение, ставя толчковую ногу близко к маховой ноге, и после переходит на обычный бег.

### 1. Что понимается под общей физической подготовленностью? Как она влияет на успешность в трудовой деятельности?

**Общая физическая подготовка (ОФП)** — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- развить общую выносливость;
- увеличить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других — силы и т.д., то есть необходима специальная подготовка.

### 2. Охарактеризуйте технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание от планки, движение рук и ног в полете).

**Разбег** в прыжках в длину напоминает стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Он характеризуется длиной, скоростью, ритмом и количеством беговых шагов.

**Отталкивание** выполняется очень быстро и резко. На брусок для отталкивания нога ставится активным, как бы «загребаящим» движением, маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед–вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки выполняют энергичный взмах: одна — вперед и несколько внутрь, другая — в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги.

**Движение рук и ног в полете.** При отталкивании от бруска прыгун совершает полет, который сопровождается согласованными действиями маховой ноги и рук. Согнутая в коленном суставе маховая нога выносится вперед–вверх до горизонтального положения бедра: плечи поднимаются, руки выполняют энергичный взмах вверх. Затем следует приземление на обе согнутые ноги.

### БИЛЕТ № 13

**1. Охарактеризуйте приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, быстроту, силу, координацию движений.**

**Самоконтроль** — это система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, помогающая учитывать и регулировать влияние физических нагрузок на организм. Показатели самоконтроля можно условно разделить на две группы:

- 1) самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание выполнять физические упражнения;
- 2) частота пульса и дыхания, вес тела, жизненная емкость легких, сила мышц, физическая подготовленность.

Основным приемом самоконтроля физической нагрузки на *выносливость* является анализ частоты сердечных сокращений, самочувствия и желания длительно выполнять физическое упражнение.

Основным приемом самоконтроля физической нагрузки на развитие *быстроты* является анализ частоты пульса, быстроты движений, самочувствия, настроения.

Основным приемом самоконтроля физической нагрузки на развитие *силы* является анализ частоты сердечных сокращений, самочувствия и желание выполнять упражнение.

Основным приемом самоконтроля физической нагрузки на развитие *координации движений* являются анализ самочувствия, точности выполняемых движений, настроения, желания выполнять физическое упражнение.

**2. Охарактеризуйте технику выполнения гимнастических упражнений: соскок махом назад на параллельных брусьях (М); упражнения в равновесии (на бревне): пробежка, прыжки, расхождение при встрече (Д).**

**Соскок махом назад.** Соскок махом назад выполняется из размахивания в упоре на параллельных брусьях. Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах, ноги поднять назад–вверх и в сторону соскока. В конце маха, остановив движение ног, слегка прогнуться и вывести туловище из середины брусьев, быстро переставив руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону.

**Упражнение в равновесии (на бревне)** — ловкостные упражнения. При их выполнении проявляется деятельность многих анализаторов: зрительного, двигательного, тактильного. Сохранение равновесия происходит за счет равномерного распределения мышечного тонуса.

**Пробежка** на бревне выполняется на носках мелким шагом.

**Прыжки** на бревне служат одним из способов передвижения и как самостоятельные элементы. Прыжки делятся на три группы: на месте, с продвижением и с поворотами, выполняются одиночно или сериями, состоящими из нескольких прыжков. Наибольшую трудность при выполнении прыжков на бревне составляет приземление. Оно выполняется амортизирующим сгибанием и последующим разгибанием ног, для сохранения равновесия необходима высокая координация движений ног, туловища и рук. Прыжок на месте выполняется толчком двумя: из полуприседа или приседа в такое же исходное положение; в упор присев; со сменой ног или двойной сменой ног; с разведением ног вперед–назад или в стороны; с приземлением на одну ногу; махом ногой вперед вприсед или полуприсед на обе ноги.

Наиболее ценным в прикладном отношении является *расхождение вдвоем при встрече* на бревне. Существуют два способа расхождений:

1. Один принимает упор присев, а другой перешагивает через него.
2. «Захватом за плечи» — встречаясь, партнеры обхватывают плечи друг друга, выставляя вперед одноименные ноги до касания внутренними сводами стоп и, поддерживая друг друга, выполняют поворот кругом, после чего расходятся, расцепляя хват и делая по шагу назад.

### БИЛЕТ № 14

**1. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?**

На протяжении более тысячелетия на земле Древней Греции близ селения *Олимпия*, расположенного на острове Пелопоннес, проводились состязания греческих атлетов, вошедшие в историю под названием *Олимпийские игры*.

Древние греки создали множество прекрасных легенд, рассказывающих о том, как появились Олимпийские игры. По одной из них, Игры основал Геракл после шестого подвига — очищения скотного двора Авгия, царя Элиды.

Геракл предложил Авгию очистить в один день весь его громадный скотный двор, если он согласится отдать ему десятую часть своих стад. Авгий согласился.

Геракл в назначенный срок справился с заданием. Он изменил русло двух рядом протекавших рек, направив их течение через конюшни. Вода быстро унесла весь навоз. Пришел Геракл к Авгию требовать награды, но царь отказался выполнить свое обещание. Геракл вернулся ни с чем. Страшно отомстил Геракл царю Элиды. Через несколько лет Геракл вторгся с большим войском в Элиду, победил в кровопролитной битве Авгия и убил его смертоносной стрелой. После победы собрал Геракл войско и всю богатую добычу, принес жертвы богам и учредил Олимпийские игры, посвятив их Зевсу Олимпийскому. Игры проводились с тех пор каждые 4 года на священной равнине, обсаженной самим Гераклом оливами.

Одна из более поздних легенд гласит, что спустя многие сотни лет правитель греческого государства Элида царь Ифит обратился к дельфийскому оракулу (предсказателю, чьи советы считались абсолютно верными) с вопросом, как укрепить дружеские связи и прекратить войны между греческими городами. Оракул посоветовал Ифиту основать Игры, угодные богу, как это сделал в свое время Геракл. Совет оракула был принят Ифитом, и он вместе с царем соседней Спарты Ликургом предложил народам Греции провести атлетические Игры в Олимпии (отсюда и название их — Олимпийские). Враждовавшие между собой греческие народы приняли это предложение, заключили в 884 году до н.э. соглашение и подписали договор о регулярном проведении в Олимпии (Элида) каждые 4 года 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 — «экихирии» — нарушители объявлялись богоотступниками, подвергались крупным денежным штрафам и не допускались к участию в Олимпийских играх.

Сведений о первых Олимпийских играх не сохранилось. Наиболее ранние достоверные данные относятся к 776 году до н.э., когда были введены Олимпийские игры в городке Олимпия на берегу реки Алфей, где были стадион вместительностью до 50 тысяч зрителей, оборудованная территория для состязаний размером примерно 215×30 м, ипподром размером 730×336 м. Там были места для тренировок и проживания спортсменов. По условиям допуска к играм их участники должны были тренироваться 10 месяцев вне Олимпии,

1–2 месяца в Олимпии под наблюдением жрецов храма Зевса Олимпийского, которому и были посвящены игры. К играм допускались только свободные греки. Рабы, женщины и иностранцы к играм не допускались.

*Олимпиада*, как определяет Олимпийская хартия, — это период из четырех последовательных лет. Олимпийские игры — созыв спортсменов в високосный год каждой Олимпиады на знаменательный праздник спорта.

Официально *первые Олимпийские игры* состоялись в 776 году до н.э. в небольшом греческом городе, расположенном на юге Греции, — Олимпии. Вот что написал про древнюю Олимпию поэт Пиндар: «Мать всех соревнований... и госпожа справедливости». Состязания в Олимпии проводились задолго до того, как стали общегреческим праздником. Греки придавали играм огромное значение, недаром от даты 776 года до н.э. они вели свое летоисчисление. Во время игр объявлялся «священный мир»: прекращались войны, и вчерашние враги мирно соревновались за право называться самыми быстрыми, ловкими и сильными.

В Олимпиадах могли участвовать все свободные греки, но далеко не всем это было по карману, так как готовиться к соревнованиям нужно было в течение многих месяцев, тренируя свой организм, но не у всех было достаточно денег, чтобы посвящать себя этим занятиям. Вначале игры проводились в течение одного дня, а с V в. до н.э. их продолжительность увеличилась до 5 дней. В первый день Олимпийских игр принесли жертвы богам, а спортсмены давали клятву перед статуей Зевса.

На первых играх соревновались только в беге, вскоре прибавилось пятиборье, включавшее в себя бег, прыжки в длину, метания копья, диска, а также борьбу. В дальнейшем прибавлялись кулачные бои, гонки на колесницах, пользовавшиеся большой популярностью. Стоит отметить, что частью Олимпийской программы состязаний был конкурс искусств, в котором принимали участие знаменитые поэты, ораторы, и победа в котором была столь же почетна.

Женщинам категорически, под страхом смертной казни запрещалось даже находиться на стадионе, не говоря уже об их участии в качестве спортсменов. Для них были организованы свои игры, посвященные богине Гере. Женщины соревновались в беге.

Более тысячи лет, несмотря на постепенное падение могущества Эллады, Олимпийские игры в Олимпии регулярно проходили раз в четыре года. Лишь в 394 году н.э. они были запрещены указом римского императора Феодосия, усмотревшего в играх языческий обряд. Так Олимпийские игры на полторы тысячи лет ушли в небытие.

На первых Играх состязались только в беге на один стадий (стадиодромос). От этого слова произошло и название «стадион». По преданию, Геракл сам определил длину дорожки в 600 своих ступней (192,27 м). Затем программа соревнований постепенно расширилась, в нее добавили бег на 2 стадия

(«диаулос») — 384,54 м и бег на выдержку — 24 стадия («дилиходром»), борьбу, пятиборье («пентаглон»), состоящие из бега на 1 стадий, прыжков в длину, метания копья, метания диска, борьбы. Кроме того, в программу Игр включили кулачный бой, состязание колесниц, панкратион, самый трудный и жестокий вид соревнований, который соединял борьбу и кулачный бой, бег в вооружении, бег трубачей и герольдов.

Победители Олимпийских игр в Древней Греции, олимпионики, получали в награду *венки* из священной оливы и пальмовую ветвь.

## **2. Охарактеризуйте технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (переход планки и уход от планки).**

Прыжок способом «перешагивание» начинается с разбега сбоку под углом 30–45°. Отталкивание выполняется дальней от планки ногами. Сначала через планку переносится маховая нога, а затем, когда маховая опустится за планку, переносится толчковая. При этом туловище наклоняется вперед к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением с повернутой наружу стопой. Это помогает повернуть туловище в сторону планки и отвести таз от нее. Прыгун приземляется на маховую ногу с последующей опорой в шаге на толчковую.

### **БИЛЕТ № 15**

#### **1. Расскажите о гигиенических требованиях к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий физическими упражнениями (по выбору: по легкой атлетике, гимнастике).**

Укрепление здоровья и закаливание организма достигается в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями при соблюдении соответствующих гигиенических условий.

Правильное физическое развитие направлено прежде всего на укрепление сердца и легких, мышечной и нервной систем, выработку правильной осанки и развитие гармонических форм тела.

У древних греков молодость, красоту и здоровье олицетворяла богиня Гигиена. Наука, которая впоследствии стала называться ее именем, ставит целью заботу о здоровье человека, создание условий для развития гармонической личности.

Основными требованиями при занятиях физическими упражнениями являются: гигиенически допустимое состояние мест занятий; соответствующее оборудование и инвентарь; наличие специальной одежды и обуви. Во время занятий необходима правильная дозировка упражнений; обязательно включение упражнений, формирующих правильную осанку, и специальных дыхательных упражнений. После занятий физическими упражнениями желательны водные

процедуры. Лучше всего выполнять упражнения на открытом воздухе. Это способствует не только физическому развитию, но и закаливанию организма, профилактике инфекционных и простудных заболеваний.

Обязательным гигиеническим требованием является наличие у каждого занимающегося физическими упражнениями специальной спортивной одежды и обуви, желательно три комплекта:

Первый — для занятий в помещении — трусы, майку, чешки, обувь для спортивных игр;

Второй — для занятий осенью и весной на пришкольной площадке и для загородных прогулок и походов — трикотажный костюм, кеды или кроссовки;

Третий — для зимних игр, прогулок, походов — лыжный костюм, свитер, шапочку, ботинки или утепленные полусапожки.

После занятий физическими упражнениями обувь и одежду необходимо проветрить, хорошо почистить и поместить в специальный пакет. Следует помнить, что спортивную одежду и обувь нельзя носить как повседневную, она должна быть предназначена только для занятий.

Для самостоятельных занятий легкой атлетикой необходимо соблюдение следующих правил: проверка мест занятий и их освобождение от посторонних предметов (ветки, мусор, камни и т.д.), подбор одежды в соответствии с временем года и погодными условиями, соответствие спортивной обуви размеру занимающегося и погодным условиям. При выполнении упражнений в метании, занимающийся должен убедиться, что в секторе для метания отсутствуют люди. Перед выполнением прыжков необходимо взрыхлить песок и проверить яму на наличие стекла, палок и других предметов, которые могут повлечь за собой травму.

#### **2. Охарактеризуйте технику выполнения ходьбы и бега по пересеченной местности (бег в гору и под гору).**

Во время *бега в гору* тратится больше энергии, усиливается снабжение мышц кислородом, что позволяет большинству бегунов достигать затем лучших результатов в беге на горизонтальной поверхности. Работа на подъемах помогает наращивать темп, развивает силу и выносливость мышц ног.

Вот некоторые отличия, характерные для эффективной и безопасной техники бега в гору:

— поднимать колени и сокращать длину шага, увеличивая при этом частоту шагов. Длина шага должна быть такой, чтобы приземление было по центру тяжести или чуть впереди него;

— махи руками энергичные. Чем круче подъем, тем сильнее нужно работать руками для его преодоления. Руки помогают преодолевать силу тяжести;

— небольшой наклон вперед туловища, но не в поясе и не в бедрах, а от лодыжек;

— необходимо сосредоточиться на преодолении подъема. Поскольку бег в гору требует больших усилий и выносливости, чем бег по горизонтали, концентрация помогает преодолеть подъем.

*Бег под гору* выполняется широкими шагами с постановкой стопы целиком на всю поверхность или на пятку, отклонением туловища назад. Ноги больше согнуты в коленях. Необходимы некоторые тормозящие усилия при возникающей инерции движения.

## 8 КЛАСС

### БИЛЕТ № 1

#### 1. Правила безопасности во время занятий на спортивной площадке (бег, прыжки, метание).

Чтобы избежать травм во время занятий на спортивных площадках, необходимо правильно организовать занятия. Заниматься физическими упражнениями можно только в специально предназначенных для этого местах.

Открытые площадки должны иметь по возможности ровную поверхность, очищенную от посторонних предметов. Во избежание травм площадки нельзя ограждать канавками, мастерить деревянные, металлические или кирпичные бровки. Вокруг площадки, на расстоянии не менее 2 м, не должно быть деревьев, столбов, заборов, других предметов и построек. Беговые дорожки надо специально оборудовать, они не должны иметь бугров, впадин, скользких участков грунта. За линией финиша, особенно в беге на короткие дистанции, дорожка должна продолжаться не менее 10 м. Прыжковые ямы заполняются только взрыхленным песком. Сектора для метаний располагают в хорошо просматриваемых местах на значительном расстоянии от общественных мест, автомобильных трасс, пешеходных дорожек. Никому нельзя находиться в зоне падения метательных снарядов. При подборе снарядов все метания прекращаются. Полностью следует исключить встречное метание.

Спортивную одежду и обувь для занятий физическими упражнениями подбирают в зависимости от места занятий (на воздухе или в помещении). Одежда должна быть легкой и удобной, соответствующей росту занимающегося, не сковывающей движения. На занятиях в помещении или на улице в хорошую теплую погоду спортивная одежда может состоять из майки и трусов, или спортивного костюма. Для занятий на воздухе в холодное время года надо подбирать одежду с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. При этом нательное белье должно быть из ткани, которая хорошо поглощает пот с поверхности тела.

Спортивная обувь должна соответствовать не только погодным условиям, но и особенностям содержания занятий (кроссовки, шиповки, кеды). Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, эластичной,

хорошо вентилируемой. За спортивной обувью надо постоянно и тщательно ухаживать: просушивать, покрывать толстым слоем крема, при первой же необходимости ремонтировать.

#### 2. Охарактеризуйте технику метания малого мяча на дальность.

*При метании мяча на дальность* мяч берут так, чтобы пальцы были расположены на нем мягко и на одинаковом расстоянии один от другого. Перед разбегом правая рука с мячом согнута в локте и находится над плечом.

Разбег осуществляется с постепенным ускорением. Метаящий, попадая левой ногой при метании правой рукой на контрольную отметку, с шагом правой ногой начинает отведение мяча назад и заканчивает его при завершении следующего шага левой ногой. Следующий шаг (третий) принято называть скрестным шагом, он начинается энергичным отталкиванием левой и махом правой ноги, которая быстро выносится вперед и ставится с пятки развернутым носком наружу. В этот момент туловище метателя отклоняется в сторону, противоположную разбегу, а плечи поворачиваются направо. Левая нога быстро выносится вперед и ставится с пятки носком по направлению метания. Затем метаящий разгибает правую ногу, поворачивая пятку наружу, подает вперед правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» мяч, проходя через положение так называемого натянутого лука. Быстрым движением плеч и руки вперед–вверх метатель выполняет бросок, заканчивая его кистью.

Чтобы удержать равновесие после броска, необходимо быстро сделать шаг правой ногой вперед с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе. Компенсаторное движение рук и левой ноги затормаживает продвижение метателя вперед.

### БИЛЕТ № 2

#### 1. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательных функций на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

*Физическое развитие* — это закономерное изменение анатомо-морфологических и функциональных свойств организма человека, которое происходит под влиянием биологических и социальных факторов. Среди наиболее важных биологических факторов выделяют фактор наследственности, а среди социальных — регулярные занятия физической культурой. О физическом развитии человека судят по размерам и форме его тела, развитию мускулатуры, функциональным возможностям дыхания и кровообращения, показателям физической работоспособности. Показатели физического развития — рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких.

**Физическая подготовленность** — физическое состояние человека, которое приобретает в результате занятий физическими упражнениями и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточно высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям.

Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на развитие центральной нервной системы, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Положительное влияние на нервные процессы способствует раскрытию возможностей каждого человека, повышению его работоспособности.

Регулярные физические нагрузки улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких. Постоянные занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится красивой и стройной, движения приобретают пластичность и выразительность, укрепляется сила воли, повышается уверенность в себе.

Физические качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота) помогают управлять своими движениями на уровне умений и навыков. Соответственно, необходимо чтобы они развивались всесторонне и своевременно. Дисгармония в развитии физических качеств — такое же отклонение от нормы, как и диспропорция в телосложении.

## **2. Охарактеризуйте технику выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».**

*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»* прост и естественен. Новички без предварительного обучения прыгают в длину именно этим способом.

Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления. Разбег выполняется с постепенным или быстрым увеличением скорости. Важно, чтобы к моменту отталкивания она была максимальной, туловище находилось в вертикальном положении, и прыгун мог без лишнего напряжения перейти к отталкиванию. После энергичного разбега во время отталкивания в положении шага необходимо ногу, находящуюся сзади, подтянуть к той, которая впереди, и приблизить обе ноги к груди. Туловище при этом положении не следует сильно наклонять вперед. Приземляясь, прыгун посылает руки вниз–назад, разгибает ноги в коленных суставах и выносит их как можно дальше вперед. Приземление заканчивается сгибанием ног во всех суставах, наклоном туловища вперед и выходом из ямы или падением в сторону.

Серьезным недостатком прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» является увеличение момента вращения и угловой скорости после вылета, и, как следствие, — потеря устойчивости. Это происходит из-за того, что прыгун сгибает ноги и наклоняется к ним. Выпрямление туловища и поднимание рук вверх для предотвращения потери устойчивости в этом способе не так эффективно, как в других способах прыжков в длину.

## **БИЛЕТ №3**

### **1. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.**

Здоровье — 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.

Защитные свойства организма повышаются путем закаливания. Закаливающие процедуры оказывают благоприятное воздействие на повышение устойчивости организма к изменениям температурных условий. Среди этих процедур можно выделить 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; 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. Самое главное — не допустить перегревания организма. При закаливании этим способом необходимо соблюдать правило постепенного увеличения времени пребывания на солнце.

Закаливание водой отличается от других видов закаливаний наиболее сильным закаливающим эффектом. Водные процедуры подразделяются на обливание, обливание, купание и душ. Начинают закаливание водой с температурой воды, равной температуре тела, затем постепенно ее снижают.

Закаливание организма, систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье человека, оказывают благоприятное воздействие на жизнедеятельность его организма. 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, благодаря которой организму поступает больше кислорода, необходимого для образования энергии. Увеличение энергетических возможностей позволяет человеку больше и плодотворнее трудиться, вести активный образ жизни. При достаточном энергообеспечении организм легче справляется с болезнями, эффективно противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

## **2. Охарактеризуйте технику выполнения опорного прыжка «согнув ноги».**

Гимнастические опорные прыжки — ценные физические упражнения, оказывающие всестороннее воздействие на организм занимающихся. С их помощью можно развивать силу мышц, быстроту, ловкость и точность движений. Прыжки через высокие и длинные препятствия связаны с некоторым риском, поэтому при обучении им воспитывается решительность, смелость, настойчивость и хладнокровие.

Опорные прыжки состоят из разбега, толчка одной или двумя ногами, полета через какой-либо снаряд с промежуточной опорой руками и приземления.

*Опорный прыжок «согнув ноги»* выполняется через гимнастического коня (гимнастического козла), стоящего в длину или в ширину. После энергичного разбега оттолкнуться двумя ногами вперед–вверх, затем, коснувшись снаряда, оттолкнуться прямыми руками, согнуться в тазобедренных и коленных суставах. После отталкивания руки поднять вверх–в стороны, выпрямиться и слегка отвести ноги назад. Приземляться надо на носки напряженных ног с последующим переходом на всю стопу, ноги полусогнутые, спина напряжена. Стараться сохранить равновесие.

## **БИЛЕТ № 4**

### **1. Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений.**

Скоростно-силовые способности — это способности максимально напрягать мышцы за минимально короткое время, например, при отталкивании в прыжках. Скоростно-силовые способности развивают с помощью силовых упражнений, выполняемых с максимально возможной скоростью. В процессе развития скоростно-силовых способностей величина нагрузки на работающие мышцы повышается постепенно, путем увеличения количества повторений или времени выполнения упражнений. Кроме того, можно использовать дополнительные отягощения (незначительные) на работающие мышцы. Важно, чтобы скорость выполнения упражнений оставалась достаточно высокой, при ее выраженном снижении упражнение необходимо закончить.

## **2. Охарактеризуйте технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».**

*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»* состоит из разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления. Разбег при прыжке в высоту выполняется сбоку под углом 30–45° и состоит из 7–9 беговых шагов. Отталкивание выполняется дальней от планки ногой. Место отталкивания располагается в 70–80 см от проекции планки. Предпоследний шаг перед отталкиванием удлиняется, а последний укорачивается. После выполнения толчка прыгун взлетает вверх, удерживая туловище в вертикальном положении. Туловищем и маховой ногой прыгун выходит на планку, толчковая свободно опущена вниз. В момент перехода планки выполняются следующие движения: за счет опускания маховой ноги за планку толчковая нога дугообразным движением с поворотом колена и носка несколько наружу переносится через планку. Голова, плечи и все туловище прыгуна наклоняются вперед и несколько в сторону планки. В момент перехода через планку за счет наклона головы, плеч вперед прыгун поднимает выше таз. Движение туловища несколько в сторону планки дает возможность лучше уйти от планки. Опускание рук вдоль тела также помогает более эффективному переходу через планку. Приземление происходит на маховую ногу, а затем — на толчковую.

## **БИЛЕТ № 5**

### **1. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.**

Физическая культура — это часть общей культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных возможностей. В отличие от других видов культуры, физическая культура в основном связана с преобразованием физических (телесных) свойств. Процесс преобразования физических свойств организма человека характеризуется тем, что с помощью специально подобранных физических упражнений и соответствующих методов воздействия на него можно направленно развивать формы и увеличивать рельефность мускулатуры тела; увеличивать объем сердца и дыхания, изменять интенсивность обменных процессов, повышать энергетические возможности организма; эффективно управлять движениями и осваивать сложные двигательные действия, выполняя их в различных условиях и используя при решении разнообразных задач; улучшать защитные функции организма и повышать его работоспособность, укреплять здоровье и способствовать долголетию; совершенствовать физические качества и осваивать различные виды спорта.

Физическая культура является важнейшим средством физического воспитания подрастающего поколения и укрепления его здоровья. Положительное влияние занятий физической культурой на здоровье человека известно с давних времен. В настоящее время это влияние существенно усиливается. В первую очередь это связано с изменением экологической среды жизнеобитания современного человека, изменением характера его трудовой деятельности. Сегодня человек меньше двигается, а значит, его мышцы, системы дыхания и кровообращения малоактивны, недостаточно развиваются и быстро стареют. Ухудшающаяся экология в сочетании с малоподвижностью человека (гиподинамией) ведут к быстрому ослаблению организма, и человека начинают преследовать различные болезни. Чтобы избежать этого, надо постоянно выполнять физические упражнения, тренировать органы и системы организма, закалять его с помощью водных, солнечных и воздушных процедур, соблюдать режим дня и питания, организовывать культурный отдых, принимать участие в спортивных соревнованиях и туристических походах. Регулярно занимаясь физической культурой и спортом, можно избежать очень многих болезней, а значит, хорошо и плодотворно трудиться, жить долгой интересной жизнью.

## **2. Охарактеризуйте технику передвижения по твердому, мягкому, скользкому грунту, песку и травяному покрову.**

При занятиях бегом на местности главное внимание следует обращать на отталкивание. Оно должно быть полным, то есть в конце движения нога должна максимально разгибаться в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Чем быстрее бег, тем острее угол отталкивания. Сразу после завершения отталкивания мышцы расслабляются. Другая нога и рука ускоренным маховым движением выносятся вперед. Очень важно, чтобы колено маховой ноги по отношению к колену опорной ноги выносилось именно вперед, а не вверх, так как в последнем случае скорость будет меньше. В конце безопорного положения (полета) маховая нога опускается активно вниз. Это сокращает время ее движения. Как только нога касается земли, плечи и таз получают продвижение вперед.

В начале бега, пока ноги не устали, рекомендуется опускать ногу на переднюю часть стопы (и несколько на внешнюю ее сторону), но затем бегуны обычно ставят ногу уже на всю стопу или даже пятку. Только очень хорошо подготовленные в состоянии все время бежать с носка. В момент опускания на землю нога почти прямая (или немного согнута в колене).

Руки не должны быть сильно согнутыми, не надо крепко прижимать их к груди. Во время движения рук вперед кисти приближаются к средней линии тела, при махе назад локти слегка отводят кнаружи. Руки надо держать свободно, а при движении назад почти полностью распрямлять.

При беге по каменистому грунту надо внимательно смотреть, чтобы не попасть ногой в ямку, не споткнуться и не поскользнуться. Ногу для лучшей связи с грунтом надо ставить на всю стопу, еще лучше с носка, как бы нащупывая опору. На мягких заболоченных участках и на песке, чтобы не увязнуть, ногу ставят на всю стопу и стараются пробежать это место как можно быстрее, мелкими частыми шагами. На пашне при беге поперек борозд или наискось надо приспособить длину шага к расстоянию между бороздами.

При беге по влажному и скользкому грунту (после дождя) для сохранения равновесия бегут более короткими шагами, на особо скользких участках — на слегка согнутых ногах с разведением рук в стороны для лучшего балансирования.

## **БИЛЕТ № 6**

### **1. Дайте определение понятиям «физическая культура», «физическое совершенство» и «физическая подготовленность».**

*Физическая культура* — это часть общей культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом для развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных возможностей.

Под физической культурой понимается определенный вид культуры общества и человека, направленный на преобразование физических (телесных) свойств. С помощью специально подобранных физических упражнений и соответствующих методов воздействия на человеческий организм можно: направленно развивать формы и увеличивать рельефность мускулатуры тела; увеличивать объем сердца и дыхания, изменять интенсивность обменных процессов, повышать энергетические возможности организма; эффективно управлять движениями и осваивать сложные двигательные действия, выполняя их в различных условиях, используя при решении разнообразных задач; улучшать защитные функции организма и повышать его работоспособность, укреплять здоровье и способствовать долголетию; совершенствовать физические качества и осваивать различные виды спорта.

*Физическое совершенство* — это оптимальный уровень двигательной подготовленности и физического развития человека применительно к современным условиям жизни. Вместе с тем физическое совершенство выражает достаточно высокую степень индивидуальной физической одаренности человека.

*Физическая подготовленность* — это физическое состояние человека, которое приобретает в результате занятий физической подготовкой и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом.

Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточно высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена, которые имеют достаточный запас надежности, эффективности и экономичности. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления.

**2. Охарактеризуйте технику выполнения акробатических элементов:**  
**(М) кувырок назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове и руках;**  
**(Д) мост и переворот в упор стоя на одном колене; стойка на лопатках.**

**Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.** Простейший способ выполнения — из седа ноги врозь. Наклонить туловище вперед, выполнить перекач назад с опорой ладонями около плеч и быстро опустить ноги за голову. Переворачиваясь через голову, энергично разгибая руки, через упор стоя согнувшись выпрямиться в стойку ноги врозь.

**Стойка на голове и руках.** Из упора присев, медленно нажимая руками на опору, поднимая туловище и согнутые ноги до вертикального положения, прийти в стойку на голове и руках. Вес тела равномерно распределить на руки и голову (опора верхней частью лба). Первоначальное изучение стойки на голове следует осуществлять с помощью партнера.

**Мост и поворот в упор стоя на одном колене.** Из положения стоя или лежа выполнить мост. Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу. Передавая тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и, начав поворот направо (налево), прийти в упор, стоя на правом (левом) колене; руки прямые, прогнуться в пояснице, вторая нога — назад–вверх.

**Стойка на лопатках.** Выполняется из упора присев. Перекатом назад перейти в положение лежа на спине; сгибая ноги, поднять таз, опираясь на лопатки и затылок, опереться руками в поясницу, локти ближе друг к другу, выпрямить тело в вертикальное положение. Равновесие в стойке сохраняется за счет распределения веса тела на локти, лопатки и затылок.

## БИЛЕТ № 7

**1. Роль нравственно-волевых качеств в обучении двигательным действиям и движениям.**

Успешное обучение двигательным действиям и движениям достигается тогда, когда занимающиеся сознают, какие особенности (черты, свойства) личности должны быть сформированы и какие средства воспитания и самовоспитания при этом могут быть использованы. Такие качества выражаются

в поведении человека, в его отношении к общественным явлениям, к другим людям, к труду. Нравственно-волевые качества развиваются и формируются в процессе занятий физическими упражнениями, особенно это касается воли человека. Любое физическое упражнение всегда связано с преодолением трудностей: взять высоту в прыжке, пробежать дистанцию и выполнить временной норматив и др. Преодоление трудности неожиданно возникшей ситуации, страха при выполнении упражнений, связанных с риском, больших физических напряжений и утомления требует проявления разных волевых качеств: смелости, упорства, настойчивости, инициативности, решительности.

В процессе обучения двигательным действиям укрепляются и развиваются такие важные волевые черты личности, как настойчивость и упорство. Они заключаются в том, что человек длительно и повторно направляет свои усилия на достижение сознательно поставленной цели.

Выполнение физических упражнений всегда вызывает сильные и яркие переживания: предсоревновательное волнение, тревогу за исход соперничества, торжество победы, огорчение при поражении и др. Испытывая большие эмоциональные напряжения, занимающиеся приобретают способность сохранять сознательный контроль над своим поведением, действовать расчетливо, не теряя самообладания в трудных условиях.

**2. Охарактеризуйте технику бега с низкого и высокого старта в спринтерском беге.**

**Спринтерский бег** — это бег на короткие дистанции: 30, 60, 100, 200, 400 м, эстафетный бег — 4×100 м, 4×400 м. Бег на короткие дистанции характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции.

**Высокий старт.** По команде «На старт!» ставят сильнейшую (толчковую) ногу вперед, носком вплотную к линии старта; другую ногу оставляют на небольшой шаг назад, стопы обеих ног параллельны. По команде «Внимание!» тяжесть тела переносят на ногу, стоящую впереди, другой ногой упираются на грунт (передней частью стопы), обе ноги немного сгибают в коленных суставах, туловище наклоняют вперед, руки сгибают в локтевых суставах, причем руку, противоположную выставленной вперед ноге, выносят вперед, другую отводят назад. По команде «Марш!» начинают бег.

**Низкий старт.** На площадке чертят стартовую линию, в 15–20 см от нее — вторую, а на длину голени от второй — третью. Бегун стоит за третьей линией. По команде «На старт!» нужно поставить носок более сильной (толчковой) ноги вплотную ко второй линии, носок другой ноги — к третьей линии (расстояние по фронту между ногами — ширина ступни), опуститься на колено сзади стоящей ноги, опереться кистями о грунт (четыре пальца вместе, большой — в сторону) на ширине плеч у стартовой линии (руки выпрямлены, плечи подать вперед, смотреть на 1–2 м вперед, массу тела перенести вперед

на руки, обе ноги на передней части стопы). По команде «Внимание!», немного разгибая ноги, подняв таз вверх, руки с земли не поднимать, плечи вперед, голова опущена. По команде «Марш!» начинается бег (стартовый разгон).

## БИЛЕТ № 8

### 1. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Спортивная одежда и обувь для занятий различными физическими упражнениями должна отвечать общим гигиеническим требованиям.

Гигиенические требования к одежде: одежда должна быть чистой, легкой и достаточно свободной, не затруднять движений, дыхания, кровообращения, предохранять от травм. Основное требование к ткани для спортивной одежды: теплопроводность, воздухопроницаемость и гигроскопичность (способность поглощать водяные пары). Такими свойствами в наибольшей степени обладают хлопчатобумажные и шерстяные ткани. Необходимо, чтобы спортивная одежда соответствовала климатическим условиям. В холодное время года одежда должна защищать от излишней потери тепла, а в жаркое — не препятствовать теплоотдаче.

Гигиенические требования к обуви: обувь должна быть удобной и эластичной, хорошо вентилируемой, а также обладать достаточными тепло- и водозащитными свойствами. Обувь не должна стеснять стопу, затруднять кровообращение, приводить к потертостям и образованию мозолей.

Лучшим материалом для спортивной обуви является натуральная кожа, которая обладает мягкостью, хорошей гигроскопичностью и способностью сохранять форму и размеры после увлажнения и последующего высушивания. Резиновая обувь менее гигиенична, так как непроницаема для воздуха; ноги в ней потеют.

Спортивную одежду и обувь необходимо регулярно, значительно чаще, чем повседневную, стирать и чистить. Загрязненная одежда способствует возникновению кожных заболеваний, а при наличии источника инфекции служит причиной ее распространения.

Недопустимо спортивную одежду и обувь использовать в качестве повседневной, их рекомендуется надевать только на занятия физическими упражнениями и соревнования.

Спортивное оборудование, снаряды и инвентарь (гантели, набивные мячи, скакалки и др.) должны быть в исправном состоянии. На них не должно быть повреждений, трещин, изломов, зазубрин, неровностей и других дефектов, которые могут привести к травмам. Размер спортивных снарядов и инвентаря, а также их вес должны соответствовать росту, возрасту, полу, индивидуальным возможностям учащихся.

### 2. Охарактеризуйте технику броска мяча одной и двумя руками от головы (баскетбол).

Бросок мяча в корзину — прием, который, в конечном счете, определяет результат игры. Основные требования к нему — точность, стабильность, быстрота, эффективность в условиях активного противодействия.

**Бросок мяча одной рукой от головы.** Мяч нужно удерживать кончиками пальцев. При броске одной рукой удерживать мяч бросающей рукой и контролировать (поддерживать) другой рукой спереди или сзади. Принимать устойчивое положение. Смотреть на кольцо, давая себе установку на то, что мяч должен попасть на его переднюю дужку сверху. Усилия должны исходить от мышц согнутых коленей и кисти. Локоть бросающей руки направлять вперед. Бросая мяч в корзину, придавать ему обратное вращение за счет активного огибающего движения кисти. При броске полностью выпрямлять бросающую руку и заканчивать бросок, акцентируя последнее усилие на толчок мяча кончиками пальцев. Бросая мяч, тело подавать вперед.

**Броски мяча двумя руками от головы** выполняют с места и в прыжке для атаки корзины с дальних и средних дистанций. Высокое положение мяча позволяет перебрасывать его через близко опекающего защитника. При выполнении броска с места игрок поднимает согнутые руки с мячом над головой. Кисти немного отведены назад, пальцы широко расставлены — большие направлены друг к другу, остальные — вверх, локти вперед и немного в стороны. Сгибая руки, игрок несколько опускает мяч к голове, после чего, разгибая их вверх с активным движением предплечий и кистей вперед, направляет мяч в корзину. При выполнении броска мяча в прыжке движение ногами и туловищем такое же, как и при броске одной рукой. Движение же руками осуществляют так же, как и при броске с места.

## БИЛЕТ № 9

### 1. Назовите приемы определения самочувствия и работоспособности.

Во время занятий физической культурой необходимо постоянно контролировать состояние своего организма. Самоконтроль при выполнении физических упражнений помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

Показатели состояния организма можно условно разделить на субъективные (самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание заниматься физической культурой) и объективные (частота пульса, дыхания, вес тела, жизненная емкость легких, сила мышц, физическая подготовленность).

**Самочувствие** — чувство, которое испытывает человек в зависимости от состояния физических и душевных сил, например, ощущение бодрости, жизнерадостности, прилив энергии и, наоборот, — боль, слабость, вялость, головокружение и др.

**Настроение** — внутреннее душевное состояние, которое может быть хорошим, удовлетворительным, угнетенным.

**Сон** — физиологическое состояние покоя, которое обеспечивает отдых организму, восстанавливает его работоспособность.

**Аппетит** — показатель нормальной жизнедеятельности организма. Ослабление или его отсутствие говорит о заболевании или значительном утомлении.

Измерение **пульса (частоты сердечных сокращений)** — один из наиболее доступных методов контроля за состоянием здоровья и уровнем тренированности. Если пульс под воздействием тренировки становится более резким и быстро восстанавливается после нагрузки, то это говорит о тренированности. По мере нарастания тренированности глубина дыхания в покое увеличивается, а частота — уменьшается.

Чтобы правильно регулировать нагрузку на занятиях, необходимо знать основные признаки утомления, которые бывают внешними и внутренними.

К внешним признакам утомления относят выделение пота, изменение цвета кожи, нарушение координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдаются обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела или посинение кожи вокруг губ. Координация движений нарушается, появляется одышка. При возникновении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнения и отдохнуть. Во время отдыха рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения для расслабления.

К внутренним признакам, свидетельствующим о наступлении утомления, относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание или даже головокружение, а также учащенное сердцебиение (значительное учащение пульса). В таких случаях также необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить занятия.

## **2. Охарактеризуйте технику взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон».**

Простейшие взаимодействия двух партнеров — передача мяча с выходом одного игрока на свободное место и получением обратной передачи, с выходом навстречу игроку, ведущему мяч, и передачей из рук в руки. Более сложны действия с заслонами.

**Заслон** — это взаимодействие нападающих, в результате которого один из игроков освобождается от опеки защитника. Для этого ставящий заслон сближается с защитником своего партнера и располагается на близком расстоянии от него с таким расчетом, чтобы преградить защитнику передвижение за опекаемым игроком или исключить возможность помешать броску в корзину. Заслоны различают по месту расположения игрока, ставящего заслон, по отношению к защитнику и по активности его действий. В большинстве случаев

игрок, осуществляющий заслон, располагается сбоку—сзади защитника, лицом или спиной к нему. Такое расположение создает наибольшие трудности для защитника и лучшую возможность для освобождения игрока, ставящего заслон. Для выполнения партнером броска в корзину игрок, ставящий заслон, может располагаться между ним и защитником. Действия игрока, ставящего заслон, могут быть активными — он разворачивается к мячу и, оставив за спиной заслоняемого, выходит на получение мяча. Заслоны выполняют игроки, взаимодействующие без мяча и с мячом, на месте и в движении.

## **БИЛЕТ № 10**

### **1. Значение утренней гимнастики. Какие требования необходимо соблюдать при ее выполнении?**

Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений, который необходим для быстрого перехода человека из состояния сна к активному бодрствованию. При проведении утренней гигиенической гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

**1. Педагогические.** Гимнастика начинается с «пробуждения» мышц: для этого выбирают упражнения на потягивание, потряхивание руками и ногами, поочередные напряжения и расслабления мышц. Затем выполняют упражнения на увеличение частоты и глубины дыхания, улучшение кровообращения, для этого используют ходьбу с постепенным повышением частоты шагов или бег в спокойном темпе, за которым следуют дыхательные упражнения. Продолжается гимнастика упражнениями на укрепление мышц и повышение гибкости, эти упражнения выполняют в определенной последовательности: 1 — для мышц рук и плечевого пояса; 2 — для мышц спины; 3 — для мышц живота и туловища; 4 — для мышц ног. Гимнастика заканчивается упражнениями с высокой нагрузкой и последующим выполнением дыхательных упражнений, для этого используют прыжки, бег с переходом на ходьбу с замедляющимся темпом, восстанавливающую спокойное дыхание.

**2. Гигиенические.** Выполнять гимнастику надо в предварительно проветренной комнате или на открытом воздухе. Если в комплекс утренней гимнастики включают упражнения, выполняемые на полу, необходимо использовать гимнастический коврик, при этом надо обязательно следить за его чистотой, постоянно вытряхивать и проветривать. Место занятий должно быть заранее подготовлено, очень важно, чтобы ничего не мешало выполнению упражнений. После проведения гимнастики необходимо совершить утренний туалет.

**3. Организационные.** Упражнения, включаемые в гимнастические комплексы, должны быть хорошо освоены; комплексы надо постоянно обновлять — не реже чем через 1–2 недели. В каждом комплексе нужно прежде всего определить последовательность выполнения упражнений, их дозировку, предварительно опробовать, вспомнить их основные движения.

## 2. Охарактеризуйте технику отбивания мяча кулаком через сетку (волейбол).

**Отбивание мяча кулаком через сетку.** Из-за неточной передачи мяч в игре часто опускается близко от сетки и выполнить верхнюю передачу бывает трудно. В этих случаях мяч отбивают в прыжке кулаком.

Основная трудность этого приема заключается в выполнении прыжка в непосредственной близости от сетки. Прыжок выполняют вертикально вверх, чтобы не коснуться телом сетки.

Выбрав место для толчка и учитывая расположение сетки и полет мяча, игрок из исходного положения, стоя спиной или боком к сетке, прыгает и выносит по направлению к летящему мячу слегка согнутую в локте руку. Перебивание выполняют коротким толчкообразным ударом по мячу кулаком.

Для освоения отбивания мяча кулаком рекомендуются следующие упражнения:

- подбрасывание набивного мяча (1 кг) над собой и ловля в прыжке;
- отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке (мяч набрасывают на сетку);
- бросок набивного мяча через сетку одной рукой в прыжке.

Приобретенные навыки в этом приеме помогут в дальнейшем овладеть навыками передачи мяча в прыжке через сетку.

### БИЛЕТ № 11

#### 1. Что понимается под правильной осанкой? Какие упражнения способствуют ее формированию? Профилактика нарушений осанки.

Под **осанкой** понимается привычная и непринужденная манера человека держать свое тело в положении стоя, сидя, в движении. Людей с правильной осанкой видно сразу — у них фигура выглядит красивой и стройной, а походка легкой. При правильной осанке плечи человека слегка отведены назад, грудь приподнята, спина ровная, голова держится прямо.

Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья. Человек, у которого с детства сформировалась неправильная осанка, часто страдает от боли в спине, у него нарушается кровообращение, происходит смещение внутренних органов, появляется близорукость и другие заболевания. Поэтому уже в раннем детстве необходимо заниматься физическими упражнениями, позволяющими сформировать правильную осанку. Важно, находясь за партой в школе, а дома — за рабочим столом, сохранять правильную рабочую позу — предплечья над крышкой стола, плечи на одном уровне, голова немного наклонена вперед, ноги поставлены на пол параллельно, голени под прямым углом к бедрам. Слушая объяснения учителя или ответы товарищей, сидеть можно непринужденно, опираясь на спинку стула, но при этом правильно и красиво держать голову и туловище.

Правильная осанка во многом зависит от развития силы и выносливости мышц опорно-двигательного аппарата и в первую очередь мышц спины, брюшного пресса, шеи. Упражнения на формирование осанки, 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 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.

#### 2. Охарактеризуйте технику верхней прямой подачи.

**Подачей** начинают игру в волейболе. Ее могут использовать как один из способов нападения. В технике подачи выделяют следующие фазы: принятие исходного положения, подбрасывание мяча, замах, ударное движение и выход на площадку.

**Верхняя прямая подача** — это основная подача. В ней удачно сочетаются сила и точность. Исходное положение — лицом к сетке, ноги согнуты и поставлены на ширину плеч (левая впереди). Мяч подбрасывают левой рукой у правого плеча. Вместе с замахом правой рукой вверх–назад сгибают правую ногу, верхнюю часть туловища отклоняют назад.

Ударное движение начинается последовательным выпрямлением руки, наносящей удар. Кисть напряжена и накладывается на мяч снизу–сзади, что придает мячу нужное направление и траекторию полета. Для увеличения силы удара движение бьющей руки выполняют с максимальной амплитудой.

### БИЛЕТ № 12

#### 1. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр, роли Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.

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 навело его на мысль о возрождении Олимпийских игр. В конце XIX в. 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 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 1894 г. Пьер де Кубертен был избран генеральным секретарем МОК, а в 1896–1925 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.

## **2. Охарактеризуйте приемы закаливания.**

**Закаливание** — это 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 первые летние месяцы (июнь — начало июля). Поэтому в этот период особенно важно выполнять все гигиенические требования к закаливанию с помощью солнечных ванн.

Закаливание водой отличается от других его видов наиболее сильным закаливающим эффектом. Водные процедуры подразделяют на четыре основных вида: обтирание, обливание, купание и душ. Обтирание проводят следующим образом. Небольшое жесткое полотенце (можно губку или мягкую рукавицу) смачивают в воде, близкой к комнатной температуре. После этого им обтирают тело: сначала руки и шею, затем туловище и ноги. Увлажнив тело, берут сухое махровое полотенце и начинают им растираться до появления легкого покраснения кожи. Обливание водой: в небольшую емкость 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. При обливании можно регулировать температуру воды. Начинают закаливание обливанием с температуры воды, равной температуре тела, и затем постепенно ее снижают.

Закаливание купанием можно проводить в естественных водоемах и в домашних условиях — в ванне. Во время купания нельзя допускать переохлаждения организма, особенно на естественных водоемах. Когда организм сильно переохлаждается, возникают судороги мышц рук и ног, в результате, пловец может захлебнуться и погибнуть. Если температура воздуха недостаточно высокая, после купания надо обязательно растереться полотенцем.

Закаливание душем является универсальной процедурой. Закаливание проводят сериями, где каждая серия задается с новой температурой воды. Основные требования к закаливанию душем: избегать переохлаждения; начинать закаливание с температуры, близкой либо к температуре тела, либо к комнатной; после проведения процедуры растирать тело до легкого покраснения кожи.

## **БИЛЕТ № 13**

### **1. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?**

Под скоростными и силовыми способностями понимают особенности человека, которые проявляются в умении регулировать характер и режимы мышечных напряжений. При этом характер и режимы напряжений задаются двигательными действиями, которые выполняет человек. Так, например, чтобы оттолкнуться от опоры при прыжках, необходимо уметь максимально напрягать мышцы за минимально короткий отрезок времени, а чтобы удерживать штангу над головой, надо уметь максимально напрягать мышцы и длительно

сохранять это напряжение. В первом случае речь идет о скоростно-силовых способностях человека, то есть способностях максимально напрягать мышцы за минимально короткое время; во втором — о собственно-силовых способностях, то есть способностях максимально напрягать мышцы и длительно сохранять их напряжение.

Скоростные способности развивают с помощью упражнений скоростной направленности. Их обязательно надо выполнять с максимально возможной скоростью. Поэтому в процессе развития скоростных способностей величина нагрузки на работающие мышцы повышается постепенно, чтобы скорость выполнения упражнений оставалась относительно высокой. Величину нагрузки в скоростных упражнениях повышают за счет количества повторений и дополнительных отягощений на работающие мышцы.

Силовые способности развивают с помощью физических упражнений силовой направленности, при выполнении которых мышцы находятся в состоянии максимального напряжения относительно длительное время. Величину нагрузки в этих упражнениях регулируют двумя способами: увеличением времени выполнения упражнения и увеличением отягощения на работающие мышцы.

## **2. Охарактеризуйте технику лазания по канату в два приема.**

*Лазание по канату в два приема.* Исходное положение — вис стоя. Захватить канат правой (левой) рукой вверх, левой (правой) на уровне подбородка.

Первый прием — сгибая и поднимая ноги вперед, захватить ими канат. Второй прием — разгибая ноги, подтянуться на выпрямленной руке, а другую перехватить вверх.

Ноги не должны соскальзывать вниз при движении туловища вверх.

Во время лазания по канату должна быть обеспечена страховка. Под канатом нужно уложить гимнастические маты. Опускаться следует не спеша, поочередно перехватывая канат руками и удерживая его ногами.

## **БИЛЕТ № 14**

### **1. Охарактеризуйте правила подготовки мест для занятий физической культурой, выбора спортивной одежды и обуви.**

Главное правило выбора и подготовки мест для занятий физическими упражнениями — обеспечение безопасности и удобства выполнения упражнений. При занятиях в спортивном зале место надо выбирать так, чтобы при выполнении упражнений не задевать стоящие или подвешенные предметы или приборы отопления, а тем более ударяться о них.

Поверхность пола не должна быть скользкой, а коврик для занятий — ускользящим из-под ног. Во время занятий на гимнастических снарядах или тренажерах необходимо постелить возле них гимнастические маты (особенно в местах соскоков и возможных падений), причем уложить их с плотной стыковкой, без щелей между ними. Важную роль играет освещение, позволяющее четко видеть снаряды, близко находящиеся предметы, товарищей по занятию. К источнику освещения надо располагаться так, чтобы он не ослеплял глаза. Заниматься нужно в хорошо проветриваемых и чистых помещениях. При выполнении сложных и недостаточно освоенных упражнений необходима соответствующая страховка и помощь учителя, товарища. Во всех видах занятий, где бы они не проходили, пригодятся и хорошо освоенные каждым приемы самостраховки.

Открытые площадки должны иметь по возможности ровную поверхность, очищенную от посторонних предметов. Площадки, во избежание травм, нельзя ограждать канавками, мастерить деревянные, металлические или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов, других предметов и построек. Беговые дорожки надо специально оборудовать, они не должны иметь бугров, впадин, скользких участков грунта. За линией финиша, особенно в беге на короткие дистанции, дорожка должна продолжаться не менее 10 м, прыжковые ямы заполняются только взрыхленным песком. Сектора для метаний располагают в хорошо просматриваемых местах на значительном расстоянии от общественных мест, автомобильных трасс, пешеходных дорожек. Никому нельзя находиться в зоне падения метательных снарядов. При подборе снарядов все метания прекращаются. Полностью следует исключить встречное метание.

Забываясь об удобстве для выполнения упражнений на местах занятий, очень важно добиваться, чтобы в непосредственной близости располагались все необходимые предметы для занятий — инвентарь, инструменты для его ремонта, предметы гигиены, элементарная аптечка.

Спортивную одежду и обувь для занятий физическими упражнениями подбирают в зависимости от места занятий (на воздухе или в помещении). Одежда должна отвечать общим гигиеническим требованиям: быть чистой и выглядеть опрятно; быть легкой и удобной, соответствовать росту и размеру занимающегося, не сковывать движений. На занятиях в помещении или на улице в хорошую теплую погоду спортивная одежда может состоять из майки и трусов, хлопчатобумажного или легкого шерстяного костюма.

Для занятий на воздухе зимой надо подбирать одежду с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. При этом нательное белье должно быть из ткани, которая хорошо поглощает пот с поверхности тела.

Спортивная обувь должна соответствовать не только погодным условиям, но и особенностям содержания занятий. Занятия по гимнастике лучше

проводить в гимнастических тапочках, а занятия по спортивным играм — в специальных кроссовках. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, эластичной, хорошо вентилируемой. Очень важно, чтобы после увлажнения обувь не теряла своей формы и эластичности, иначе на стопах могут появиться потертости или мозоли. Если обувь недостаточно хорошо вентилируется, возможны как перегревание, так и переохлаждение стоп, а это вызывает нарушение терморегуляции и кровообращения в ногах. За спортивной обувью следует постоянно и тщательно ухаживать: просушивать, покрывать толстым слоем крема, при первой же необходимости ремонтировать. Как показывают наблюдения ученых, очень большое количество травм во время занятий физическими упражнениями возникает из-за несоблюдения правил подбора спортивной обуви и ухода за ней.

**2. Охарактеризуйте технику выполнения гимнастических упражнений: (М) подъем махом назад в сед ноги врозь; (Д) из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой ногами о верхнюю жердь, переход в упор.**

**Подъем махом назад в сед ноги врозь.** Толчком двумя ногами прийти в упор на руках. Из крайней точки маха вперед, слегка вытянувшись, сделать энергичный мах назад. За вертикалью ускорить движение ногами назад и слегка подать плечи вперед. Когда тело поднимется выше жердей, сделать рывок туловищем назад, а плечами — вперед. Не задерживаясь в этом положении, надо энергично разогнуться, направляя ноги и таз вверх–вперед. Далее, тормозя движение ног, надавить прямыми руками на жерди и перейти в сед ноги врозь (ноги разводятся в момент выхода в упор, после окончания разгибания тела).

**Вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь.** Подойти вплотную к жерди, взяться за нее, согнув руки, и отвести одну ногу назад. Затем махом этой ноги и толчком другой прийти в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь. Махом одной и толчком другой, сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти в упор на нижнюю жердь.

## БИЛЕТ № 15

**1. Назовите основные меры по оказанию доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.**

Медицинская помощь пострадавшему включает в себя следующие мероприятия: первая доврачебная помощь на месте занятий, транспортировка пострадавшего к месту лечения, квалифицированная и специализированная врачебная помощь до полного выздоровления и восстановления бытовой и профессиональной трудоспособности.

От качества первой помощи в большей степени зависит последующее лечение травм, поэтому необходимо ее оказывать быстро и правильно.

Любые повреждения характеризуются общими местными (локальными) признаками. Среди общих признаков повреждения наиболее частыми являются обморок, шок, острая кровопотеря, синдром сдавливания мягких тканей. Местные признаки проявляются прежде всего болью, нарушением функций конечностей, появлением отека, подкожным кровоизлиянием и т. п.

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 пострадавшего на поврежденную конечность накладывают транспортную шину или фиксирующую бинтовую повязку для обеспечения неподвижности. Для снятия боли дают анальгин.

При переломах возникают боли при нагрузке в области перелома, отек тканей. Переломы бывают закрытыми и открытыми. При открытых переломах в области перелома имеется открытая рана, поэтому необходимо сначала наложить на рану стерильную повязку, а затем приложить и закрепить транспортную шину. При закрытых переломах шину можно накладывать поверх одежды. После наложения шины пострадавшего необходимо срочно отвезти в медицинское учреждение.

При ранах происходит нарушение целостности кожных покровов. Раны бывают поверхностными и глубокими. 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°С, 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.

## **2. Охарактеризуйте технику выполнения прямого нападающего удара (волейбол).**

*Прямой нападающий удар* состоит из разбега и отталкивания, замаха и удара по мячу в прыжке с последующим приземлением.

Разбег выполняется с двух–трех шагов. В момент постановки ног в последнем шаге руки отведены назад, и с приставлением другой ноги резко идут вниз–вперед, а затем вверх одновременно с отталкиванием ногами и последующим замахом. Касание мяча осуществляется ладонной частью кисти, и мяч накрывается кистью сверху. В замахе правая рука идет вверх–назад, левая задерживается на уровне плеча. Удар производится в высшей точке прыжка. При этом правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх–вперед. Кисть накладывается на мяч сзади–сверху. После удара игрок приземляется на согнутые ноги.

## **10 КЛАСС**

### **БИЛЕТ № 1**

#### **1. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.**

Физическая культура — часть культуры общества, это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенства человека. Регулярные занятия физическими упражнениями благотворно влияют на здоровье и физическое состояние человека. Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Занятия физическими упражнениями способствуют также профилактике заболеваний, которые могут развиваться в старшем возрасте.

Регулярные и правильно дозированные физические упражнения расширяют функциональные и приспособительные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека, способствуют увеличению общей приспособляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов в крови.

В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет 72–84 уд/мин. Для сердца же тренированного человека в покое характерна брадикардия, то есть частота сокращений ниже 60 уд/мин. У физически малоактивных людей сердце совершает за сутки примерно 14000 лишних сокращений и быстрее изнашивается.

При систематических занятиях физическими упражнениями существенно изменяются морфофункциональные характеристики дыхательной системы: развиваются дыхательные мышцы, происходит развитие капиллярной сети. Важной характеристикой функционального состояния дыхательного аппарата является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) — количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха. У нетренированных мужчин со средним физическим развитием ЖЕЛ равна 3000–3500 см<sup>3</sup>, у женщин — 2000–2500 см<sup>3</sup>, у мужчин и женщин, регулярно занимающихся спортом, соответственно 4500–6000 и 3500–4500 см<sup>3</sup>. У пловца Петренко ЖЕЛ составляла 9000 см<sup>3</sup>.

Всякое заболевание сопровождается нарушением функций организма, следовательно, возникает необходимость их восстановления. Физические упражнения, в свою очередь, способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, что ускоряет выздоровление.

Из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят те, которые выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом, то есть движения, выполняемые в так называемом аэробном режиме. К таким упражнениям относятся плавание, передвижение на лыжах, оздоровительный бег, езда на велосипеде. Оздоровительный эффект оказывают спортивные и подвижные игры, шейпинг, атлетическая гимнастика, аквааэробика, степ-аэробика.

## 2. Охарактеризуйте технику броска мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке (баскетбол).

В прыжке бросок может быть выполнен любым способом. Причем толчок для прыжка может быть выполнен как одной, так и двумя ногами. В баскетболе под термином «бросок в прыжке» понимается бросок, выполненный с прыжком толчком двумя ногами способом одной или двумя руками сверху. В этом приеме сочетаются прыжок и бросок.

В исходное положение для броска можно выйти двумя способами:

1. Баскетболист принимает положение стойки с мячом у пояса. Затем, выполняя прыжок, махом рук выносит мяч в исходное положение. Достигая наиболее высокой точки прыжка, разгибанием рук (руки) мяч направляется в цель.

2. Баскетболист, находясь в стойке, уже держит мяч в исходном положении для броска, а затем выполняет прыжок и заканчивает бросок, как и в первом способе. Такое исходное положение чаще применяется после движения баскетболиста.

Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния совершенствуются преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приемами: 1) финт на проход – проход под щит – бросок; 2) финт на бросок – проход – бросок в прыжке; 3) финт на рывок – рывок – ловля мяча в движении – бросок.

## БИЛЕТ № 2

### 1. Охарактеризуйте понятие телосложения и дайте характеристику его основных типов. Способы составления комплексов упражнений для коррекции телосложения.

Во время занятий физическими упражнениями необходимо учитывать особенности телосложения занимающихся. Выделяют три основных типа телосложения.

Для человека атлетического сложения (*нормостеника*) характерна хорошо выраженная мускулатура, он крепок и широк в плечах, силовые нагрузки хорошо воздействуют на его мышцы, увеличивая их массу и рельефность.

*Астеник* — это человек со слабой мускулатурой, ему трудно наращивать силу и объем мышц. Чтобы добиться хороших результатов, астеникам рекомендуется уменьшать количество повторений, одновременно увеличивая вес снаряда.

*Гиперстеник* имеет мощный костяк и, как правило, рыхлую мускулатуру. Это люди, склонные к полноте. Для достижения успеха им необходимо увеличивать количество повторений, снижая при этом вес отягощений, уделять внимание упражнениям, требующим длительной активности (бег, плавание, спортивные игры и т.д.).

В чистом виде перечисленные типы телосложения встречаются редко. У кого-то массивная верхняя часть туловища сочетается с относительно слабыми ногами, у других крепкие ноги, но худощавый верх.

Гармоничность телосложения характеризуется показателем, который вычисляется по формуле:

$$\frac{\text{Окружность грудной клетки (см)} \times 100}{\text{Рост (см)}}$$

Показатель 50–55 характеризует среднее развитие, больше — отличное, меньше — недостаточное, слабое.

Примерные соотношения при *нормальном телосложении* следующие:

— окружность шеи вдвое больше окружности запястья и вдвое меньше окружности талии;

— окружность бедра примерно в полтора раза больше окружности голени;

— окружность голени примерно равна окружности шеи (у девушек) и окружности напряженного бицепса (у юношей).

В настоящее время в мире получили широкое распространение различные системы занятий физическими упражнениями, направленные на регулирование телосложения: атлетическая гимнастика, шейпинг, силовая аэробика, памп-аэробика и др.

Основными компонентами массы тела являются мышечная, костная и жировая ткань. Их соотношение в значительной мере зависит от условий двигательной деятельности и питания. Некоторым школьникам необходимо увеличить мышечную массу, другим же — наоборот. Для этого существуют соответствующие методики.

*Методика применения упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы.* В результате занятий физическими упражнениями, особенно силовыми, происходит увеличение размеров мышц, что приводит к улучшению телосложения. Приобретенная сила сохраняется дольше, если прирост ее показателей сопровождался параллельным ростом мышечной массы. И наоборот, сила утрачивается быстрее, если масса мышц не увеличивалась одновременно с приростом показателей силы.

Выделяют *ряд требований* к упражнениям, направленным преимущественно на увеличение мышечной массы:

— применяемые отягощения должны быть достаточно велики. Лишь в этом случае активность мышечных клеток будет настолько велика, что для ее обеспечения понадобится энергия большого числа фосфатных связей АТФ;

— величина мышечных напряжений не должна быть предельно большой. В противном случае суммарная величина выполненной работы будет невелика;

— продолжительность выполнения упражнений на отдельном занятии должна быть относительно небольшой с достаточным весом отягощений. С уменьшением веса отягощений увеличивается продолжительность работы и, соответственно, возрастает доля дыхательных реакций в энергетическом обеспечении деятельности. Такая работа уже не приведет к значительному увеличению мышечной массы.

Следовательно, силовые упражнения, применяемые с целью увеличения мышечной массы, должны:

— вызывать достаточно большое, но не предельное мышечное напряжение;

— быть настолько кратковременными, чтобы энергетическое обеспечение осуществлялось за счет анаэробных механизмов, и в то же время настолько продолжительными, чтобы обменные процессы активизировались в достаточной степени.

Вес отягощения в упражнениях задается таким, чтобы можно было поднимать снаряд 8–10 раз подряд в каждом подходе. Наиболее типичны при этом медленные движения, включающие в работу крупные мышечные группы (приседания, наклоны, жимы штанги лежа и пр.). Занятия обычно проходят через день.

**Методика применения упражнений, способствующих снижению массы тела.** Для организма здорового, хорошо физически развитого человека характерно относительно небольшое содержание жиров (у мужчин примерно  $\frac{1}{20}$  веса тела, у женщин — около  $\frac{1}{16}$ ). Избыточный вес (масса) тела — вес, превышающий показатели нормального веса (до 20%), и появляющийся главным образом за счет накопления жировой ткани.

Среди причин, приводящих к избыточному весу и ожирению, основными (более 90% случаев) являются недостаточная двигательная активность и излишнее питание. Эффективным средством борьбы с ожирением является снижение калорийности питания или увеличение энергозатрат.

Избыточный вес снижает физическую работоспособность, ухудшает состояние здоровья, приводит к сокращению продолжительности жизни.

Различают две *формы ожирения* — эндогенную и экзогенную. При *эндогенной форме* ожирение лишь сопутствующий признак другого заболевания (нервной системы, желез внутренней секреции), приведшего к нарушению

жирового обмена. Здесь физические упражнения относительно малоэффективны. *Экзогенное ожирение* возникает из-за несоответствия между питанием и энергетическими тратами. Расход энергии человека должен быть равен приходу или превышать его. Для нормализации жирового обмена при экзогенной форме ожирения могут применяться физические упражнения.

При активной мышечной деятельности энергетические траты организма увеличиваются тем больше, чем выше интенсивность и длительность работы. Для снижения жировой массы эффективными являются упражнения циклического и ациклического характера умеренной интенсивности, то есть упражнения аэробного характера, связанные со значительным потреблением кислорода. К числу таких упражнений относятся: бег на лыжах, оздоровительный бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, аквааэробика, степ-аэробика, велоаэробика и др.

При значительной длительности работы (дольше 30–90 мин) углеводные запасы в организме постепенно исчерпываются, и организм начинает использовать жиры. Длительность и интенсивность нагрузки назначаются с учетом возможностей занимающихся при условии, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал не менее 130 уд/мин.

Одним из наиболее ценных средств профилактики ожирения является плавание. Однако при длительном и частом пребывании в воде в условиях пониженной температуры организм адаптируется к холоду. Это выражается, в частности, в разрастании жировой ткани в подкожной области. Поэтому интенсивность плавательных нагрузок должна постепенно возрастать.

В профилактике ожирения надо шире использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, воду), которые оказывают стимулирующее влияние на обменные, в частности окислительные процессы. Следует активизировать общий режим жизни (не спать более 7–8 ч, заниматься утренней гимнастикой, не лежать и не спать после еды, больше двигаться).

Надо учитывать и то, что одноразовая физическая нагрузка связана с незначительной тратой жиров в организме. Лишь систематические занятия приводят к восстановлению нормального веса тела.

Похудание не надо форсировать. Снижение веса за месяц не должно превышать 2–4 кг. Нельзя стонять вес, используя кратковременные интенсивные занятия, особенно если школьники не занимаются систематически физическими упражнениями. Пользу принесут лишь изменение всего режима жизни и регулярное физическое воспитание.

## **2. Охарактеризуйте технику индивидуальных защитных действий в баскетболе (вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание мяча).**

К приемам овладения мячом относятся: перехват, вырывание и взятие отскока от щита; к приемам противодействия — выбивание, вырывание, отбивание при броске, накрывание.

**Вырывание и выбивание** — это основные приемы овладения мячом.

Известны два способа вырывания: рывком на себя и толчком на противника вперед–вниз. Первый способ осуществляется так: захватив мяч с двух сторон, быстрым движением сделать сильный рывок на себя, не разгибая рук, с одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Вырывать мяч надо так, чтобы направление рывка совпадало со стороной, свободной от захвата противника. Выполняя вырывание вторым способом, одновременно с захватом игрок как бы наваливается на мяч, толкая его в свободную от захвата противника сторону, движением вперед–вниз с одновременным поворотом туловища спиной к сопернику.

Выбивание применяется во всех случаях, когда игрок, стоя на месте, удерживает мяч, перемещая его или ведя. *Выбивание из рук* производится резким, коротким движением руки, ребром кисти с плотно сжатыми пальцами. Удар наносится по мячу сверху или снизу по свободному от захвата месту. *Выбивание при ведении мяча* осуществляется следующим образом: отступая перед противником, ведущим мяч, и слегка пропустив его вперед, выбить мяч боковым движением руки.

**Перехват.** С его помощью можно противодействовать передачам и ведению. *При перехвате передачи* в момент отрыва мяча от рук противника следует резко выйти вперед, преградив ему путь, и овладеть мячом, поймав его. *Перехват при ведении* производится следующим образом: следуя рядом с противником, ведущим мяч, надо быстрым рывком выйти к мячу в тот момент, когда он находится в свободном полете, перенять ведение, подставив руку для встречи мяча раньше, чем это сделает ведущий.

**Накрывание** — прием, применяемый против броска. Сблизившись с бросающим игроком на расстояние, которое позволит провести прием, быстрым движением накладываете руку на мяч, тем самым мешаяте произвести бросок.

### БИЛЕТ № 3

#### 1. Охарактеризуйте правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.

Выносливость — одно из основных двигательных качеств человека. Она проявляется как способность к продолжительной и эффективной мышечной деятельности при реализации быстроты, силы, ловкости. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнить заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем выше выносливость. Выносливость и ее проявление зависит от четырех параметров:

— возможности организма преобразовывать биохимическую энергию в механическую работу;

— адаптивности организма к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде;

— устойчивости нервных центров и психического состояния;

— уровня владения техникой движения.

Для развития выносливости могут применяться различные упражнения: быстрая ходьба, бег, кросс, езда на велосипеде, плавание, гребля. Также хорошим средством развития выносливости являются подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, ручной мяч и т.д.

Упражнения на выносливость хорошо тренируют сердце, кровеносные сосуды, легкие и другие внутренние органы, приучают их работать экономно, а, следовательно, долго и хорошо. Хорошим средством для развития выносливости является бег. Лучше всего бегать ежедневно, желательнее утром, но можно и в другое, удобное для школьника время. Не следует с самого начала стремиться быстро повышать темп бега, так как наибольшее значение для развития выносливости имеет постепенное увеличение общей продолжительности упражнения. Почувствовав во время бега усталость, необходимо перейти на ходьбу. Лучше всего бегать в зонах, где преобладают зеленые насаждения, вдали от шума и транспортных магистралей. Зимой в холодную погоду темп бега несколько снижается, а дыхание осуществляется через нос или может быть смешанным. Бегать надо систематически, в любую погоду, ну а если нет необходимых условий или времени, для тренировок можно использовать бег на месте, еще лучше — взбегать в умеренном темпе на лестницу. Условия самоконтроля по пульсу те же, что и при обычном беге.

#### 2. Охарактеризуйте технику нападающего удара в волейболе (прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, боковой нападающий удар).

**Прямой нападающий удар** состоит из разбега, прыжка, удара по мячу, приземления. *Разбег* выполняется с двух–трех шагов. В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, и с приставлением другой ноги руки резко идут вниз–вперед, а затем вверх одновременно с отталкиванием ногами и последующим замахом. В замахе правая рука идет вверх–назад, левая задерживается на уровне плеча. *Удар* производится в высшей точке прыжка. При этом правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх–вперед. Кисть накладываете на мяч сзади–сверху. *После удара игрок приземляется на согнутые ноги.*

**Нападающий удар с переводом.** Отличительной особенностью этого удара является то, что направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега. Такие нападающие удары бывают с поворотом туловища и без поворота (с переводом рукой). В обоих вариантах перевод мяча может выполняться как в левую, так и в правую стороны.

**Боковой нападающий удар.** В первой своей фазе (разбег и прыжок) этот удар ничем не отличается от прямого нападающего удара. Однако если игрок хорошо владеет ранним выходом на удар и ударом в момент опускания в прыжке, то ему нетрудно овладеть боковым нападающим ударом. В некоторых же случаях этот удар становится единственно возможным. Так может произойти, например, в том случае, когда в верхней точке прыжка игрок не достает мяча. Для того чтобы задержаться в воздухе на долю секунды и «пождать» опускающийся мяч, игрок резко опускает руки вниз, а затем энергичным вращением туловища, продолжая кругообразное движение бьющей рукой, выполняет боковой удар. Игрок описывает рукой круг в вертикальной плоскости, тело отклоняет назад (все движения похожи на боковую верхнюю подачу). Полный боковой удар заканчивается поворотом туловища игрока лицом вниз.

Выполнив удар, игрок приземляется на согнутые в коленях ноги, иногда до глубокого приседа и даже касания руками о пол. Мягкое приземление предупреждает травмы коленных и голеностопных суставов. Кроме того, приземление на согнутые ноги способствует успешному выполнению любых последующих игровых приемов.

#### БИЛЕТ № 4

##### 1. Назовите основные формы и виды физических упражнений.

Под **физическими упражнениями** понимаются двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.

Слово «*физические*» отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной). Физическая работа внешне проявляется в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени. Слово «*упражнения*» обозначает повторяемость действий, направленных на развитие физических и психических свойств человека и совершенствование способа исполнения этих действий.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой, — как процесс многократного повторения.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего внутренним и внешним содержанием. Внутреннее содержание — это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.). Внешнее содержание представляет собой совокупность элементов, из которых состоит данное физическое упражнение. Например, прыжок в длину с разбега состоит из четырех элементов: разбег, отталкивание, полет, приземление.

В настоящее время существует **несколько классификаций физических упражнений**. По **анатомическому признаку** все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений (утренняя гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка и т.п.).

По **признаку физиологических зон** мощности различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности. Для упражнений с нагрузкой максимальной мощности характерна мышечная работа такой интенсивности, которую человек может выполнять не более 20 с. Упражнения с нагрузкой субмаксимальной мощности могут продолжаться от 20 с до 5 мин. Упражнения с большой мощностью можно выполнять в пределах от 5 до 30 мин. К упражнениям умеренной интенсивности относятся такие, которые могут продолжаться свыше 30 мин.

По **признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств**, физические упражнения классифицируются: на **скоростно-силовые** виды упражнений (прыжки, метания); упражнения на **выносливость** (плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции); на **координацию движений** (прыжки в воду, фигурное катание, гимнастические и акробатические упражнения); на **гибкость** (упражнения в растягивании, улучшающие подвижность в суставах); **упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в изменяющихся условиях** (подвижные и спортивные игры, фехтование, бокс, различные виды борьбы).

##### 2. Охарактеризуйте технику блокирования нападающих ударов в волейболе (одиночная), страховка.

**Блокирование.** Блокирование, выполненное одним игроком, называют **индивидуальным**, а двумя или тремя игроками — **групповым**. Индивидуальное и групповое блокирование подразделяется на **зонное** (закрывается определенная зона площадки) и **ловящее** (закрывается предполагаемое направление полета мяча после нападающего удара).

**Индивидуальное блокирование.** И.п. — ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях, руки полусогнуты, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке (пальцы разведены).

Определив предполагаемое место нападающего удара, игрок быстро перемещается и, останавливаясь стопорящим шагом, принимает положение, из которого выполняет блокирование. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук блокирующий игрок выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляет их. Пальцы вынесенных вверх рук разведены, кисти направлены и расположены над сеткой так, чтобы между ними не мог пролететь мяч после нападающего удара соперника. После постановки блока игрок опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе полусогнутые ноги.

Игрок, который не участвует в блокировании, играет на страховке. Игроки задней линии играют в защите (двое), один идет на страховку за блок при системе «углом вперед». При системе «углом назад» площадку за блоком страхует крайний защитник со стороны блока.

**Страховка.** Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. Их подстраховывают товарищи по команде.

Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

При выполнении нападающего удара страховку осуществляют все остальные игроки, смещаясь для этого вперед, в зону наиболее вероятного направления отскока мяча от блока. При блокировании страховка может осуществляться несколькими способами. *Первый способ* — со специально страхующим игроком, который выходит в зону 6, а отсюда к игрокам, выполняющим блокирование. Этот выход должен выполняться как можно раньше, чтобы не мешать защитным действиям игроков в зонах 1 и 5. *Второй способ* — страховка всеми игроками задней линии в зависимости от зоны, в которую направлен мяч для нападающего удара противника. Так, блокирующих игроков в зоне 4 страхует игрок зоны 5, блокирующих в зоне 2 страхует игрок зоны 1. В связи с тем, что при этом способе игрок зоны 6 оттягивается назад (к лицевой линии) для передачи мяча, летящего от блока или выше блока, его функции может выполнить игрок передней линии, не участвующий в блоке. Например, если блок осуществляется игроками 2-й и 3-й зон, то середину площадки прикрывает игрок зоны 4, не забывая, однако, прикрывать и свою зону.

Второй способ значительно усиливает защитные возможности команды, так как в защитных действиях принимают участие три игрока, а не два. Однако смещение игрока передней линии, не участвующего в блоке, к центру затрудняет его действия при доигровках, когда действия в нападении начинаются после успешной игры в защите.

Более эффективной формой страховки является свободная страховка постоянным игроком.

## БИЛЕТ № 5

**1. Назовите основные методы контроля над состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.**

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием своего организма, контролировать свое самочувствие. Наиболее простым показателем самочувствия является ЧСС, или пульс. Пульс можно измерить, приложив пальцы к запястью, виску, шее или

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

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

**2. Охарактеризуйте командные действия в защите при приеме подачи в волейболе (системы «углом вперед», «углом назад»).**

**Тактика защиты.** В нее входят тактические действия — командные, групповые, индивидуальные.

**Командные действия:** расположение игроков при приеме подачи — системы углом вперед и углом назад. Расстановка тесно связана с системой игры в нападении и тактическими комбинациями, которые команда хочет осуществить. Система игры в защите углом вперед или углом назад определяется по положению игрока зоны 6: в первом случае он выдвинут вперед, ближе к сетке, во втором случае он оттянут назад, ближе к лицевой линии.

## БИЛЕТ № 6

**1. Утомление и переутомление. Назовите меры по их предупреждению.**

**Утомление** — процесс временного снижения работоспособности, вызванный выполнением физических упражнений и отрицательно влияющий на быстроту и качество освоения новых движений. Утомление бывает разной

степени (табл. 5). При утомлении достаточно снизить физическую нагрузку, выполнить дыхательные упражнения и увеличить время отдыха между упражнениями — состояние организма улучшится.

Утомление возникает в результате несоответствия выполняемой нагрузки функциональному состоянию организма. Тренировки во время болезни, нарушения режима могут привести к *хроническому* или *острому физическому переутомлению*. Последнее возникает под воздействием даже однократной, непосильной для данного человека нагрузки и протекает по типу сердечно-сосудистой недостаточности. При этом отмечается бледность, нарушение координации, головокружение, потемнение в глазах, слабость, тошнота, рвота, боли в области сердца и правого подреберья (печени). В более тяжелых случаях отмечается синюшность, нарушение дыхания, пульс едва прощупывается, возможна потеря сознания. Физическое перенапряжение может развиваться и как бы исподволь — при длительных и систематических нагрузках, в малой степени превышающих функциональные возможности организма (особенно в сочетании с нарушениями режима). При переутомлении необходим режим релаксации (отдых, баня, усиленное питание, массаж и др.).

Таблица 5

Обычное утомление	Средняя степень утомления	Переутомление
Небольшое покраснение кожи лица.	Значительное покраснение кожи лица.	Резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи.
Незначительная потливость.	Большая потливость, особенно лица.	Резкое учащение дыхания, поверхностное, аритмичное дыхание.
Учащенное ровное дыхание.	Большое учащение дыхания с периодическими глубокими вдохами и выдохами.	Резкая потливость и выделение соли на коже.
Четкое выполнение команд и заданий.	Нарушение координации движений.	Резкое нарушение координации движений.
Отсутствие жалоб	Боль в мышцах, сердцебиение, жалобы на усталость	Дрожание конечностей, жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту, рвоту

Следует отметить, что на практике чаще возникают отдельные симптомы переутомления. Тогда бывает достаточно изменить режим занятий, снизить нагрузку — и нормальное состояние восстанавливается. Значительно легче предупредить возможность развития перенапряжения. Для этого очень важно своевременно вносить коррективы в режим занятий. Здесь данные самоконтроля оказываются очень полезными. Их учет поможет строить занятия в соответствии с индивидуальными особенностями. Следует особо подчеркнуть *важность самоконтроля* в период занятий физкультурой с повышенными нагрузками (непосредственно во время занятий и после него). На основе

данных самоконтроля можно сделать вывод о том, как переносится повышенная нагрузка, и при необходимости своевременно принять меры (если при этом у вас возникнут затруднения, то необходимо посоветоваться с врачом и инструктором физкультуры).

Регулярный самоконтроль поможет не только уточнить реакцию организма на задаваемую нагрузку, но и выявлять слабые места в физическом состоянии; например, слабость мышечной системы, нарушение осанки, плоскостопие и даже ослабление каких-либо внутренних систем. Необходимо, чтобы физическая нагрузка, да и вообще занятия физической культурой, а также самоконтроль за ними проводились осмысленно, стремиться не только к получению соответствующей дозы физической нагрузки, но и к получению умственной нагрузки. Без усилия мысли мало чего стоят и сами занятия, и тем более самоконтроль за ними, даже если он хорошо организован. Результаты самоконтроля, их оценка — вот «золотой ключик» к самосовершенствованию.

**2. Охарактеризуйте технику выполнения гимнастических упражнений: подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад (параллельные брусья) (юноши); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на низкой жерди, опускание вперед в вис углом, вис сидя (разновысокие брусья) (девушки).**

**Подъем разгибом в сед ноги врозь.** Из размахивания в упоре на руках махом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках. Затем согнуться, приближая ноги к груди, и, слегка опуская таз, принять упор согнувшись на руках (при этом таз должен находиться несколько выше жердей), затем, не останавливаясь, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги и таз вверх—вперед. Разгибание надо выполнять быстрым и коротким движением ног, после чего следует энергичное напряжение мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, что обеспечивает отрыв туловища, плеч от жердей. После этого развести ноги и перейти в сед ноги врозь.

**Соскок махом назад.** Из положения сед ноги врозь махом вверх соединить ноги и выполнить мах назад. Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад—вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону.

**Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на низкой жерди, опускание вперед в вис углом, вис сидя (разновысокие брусья).**

**Техника выполнения.** Из вися стоя на согнутых руках, энергичным махом одной ногой вверх—назад (через жердь) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через жердь.

Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора. Опускание вперед выполняется на согнутых руках, согнуться в тазобедренных суставах, обозначить вис углом. Разгибая руки, перейти в вис сидя.

## БИЛЕТ № 7

### 1. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье и на здоровье его детей.

**Вредные привычки** опасны для здоровья отдельного человека и общества в целом. В них отражается влияние наследственности, воспитания, образования и культуры человека. Основными вредными привычками являются наркомания, алкоголизм, табакокурение.

**Табакокурение.** В подростковом возрасте некоторые школьники, к сожалению, начинают курить. Приобретают они эту вредную привычку чаще всего из-за желания казаться среди товарищей более взрослыми, более самостоятельными. Но при этом они не осознают, какой огромный вред может принести им курение. Многие подростки не учитывают то обстоятельство, что мужество, самостоятельность и уверенность им помогут приобрести, прежде всего, регулярные занятия физической культурой и спортом.

Содержащийся в табаке никотин очень ядовит. Это особенно остро ощущают те, кто только пробует курить. У них появляются тошнота, головокружение, ненормальное возбуждение и более тяжелые признаки отравления.

Коварство курения заключается в том, что со временем организм привыкает к никотину. Симптомы отравления пропадают, и остается лишь приятное возбуждающее действие табака. Но вредное действие никотина на организм не исчезает, а, наоборот, усиливается. Курение снижает работоспособность, память, внимание, так как никотин нарушает работу центральной нервной системы.

Вещества, содержащиеся в табачном дыме, делают человека раздражительным, часто вызывают головную боль. Очень вреден никотин для сердца и сосудов. Длительное курение приводит к нарушениям стенок кровеносных сосудов. У курильщиков во много раз чаще отмечаются заболевания, связанные со спазмом и поражением сосудов сердца и ног. Все это может привести с годами к инфаркту, омертвлению пальцев ног и т.д.

Курильщики в 5–10 раз чаще заболевают бронхиальной астмой, воспалением и раком легких. Вот почему курение несовместимо со здоровьем и физической культурой.

**Алкоголь.** Еще больший вред приносит алкоголь. Он вредно влияет на нервную систему. При частом употреблении алкогольных напитков ухудшается умственная работоспособность, память, слух, обоняние и вкус. Даже

при однократном употреблении спирта в мозге человека ухудшается работа нервных клеток. Под влиянием алкоголя нарушается свертываемость крови, возникают тяжелые заболевания печени и других внутренних органов, возникает малокровие.

Очень вредно действуют алкогольные напитки на работу легких, затрудняя поступление в организм кислорода, особенно необходимого при выполнении физических упражнений. Все это очень убедительно показывает, что употребление спиртного даже в небольших количествах несовместимо со здоровьем и благоприятным влиянием физических упражнений.

**Наркомания.** Наиболее разрушительны для организма наркотические вещества. Особенно они страшны тем, что быстро разрушают психику человека. Наркоманы очень редко доживают до 30–35 лет.

Наркотики не только безвозвратно разрушают здоровье, но и ведут к полной деградации личности. Цель жизни постепенно сводится лишь к одному: приобрести очередную порцию дурмана и забыться, медленно умирая в полусне–полубреде. Порабощение «белой смертью» ужасно потому, что в отличие от курения и алкоголизма, преодолеть наркотическую зависимость усилием воли практически невозможно. С первого вдоха, первого укола организм человека поражается столь глубоко, что уже не в силах вырваться из цепких объятий недуга. Без целенаправленного медицинского лечения здесь не обойтись.

Наркомания существенно молодеет. Уже зафиксированы случаи выявления хронической стадии заболеваний у 8–9-летних детей! Все они обречены. Лишь единицы с трудом доживут до 30–35-летнего возраста.

В последние годы у наркомании появилась «младшая сестра» — токсикомания. Арсенал классических наркотических средств пополнился снотворными препаратами, фармакологическими изделиями, средствами бытовой химии.

Есть также такие похитители здоровья, как венерические заболевания и анаболические препараты.

**Венерические заболевания.** Венерические заболевания, как правило, дополняют уже описанные пороки и представляют совсем не радостную сторону сексуальной революции. Сифилис, гонорея, мягкий шанкр, паховый лимфогранулематоз и венерическая гранулема по-прежнему повсеместно распространены и продолжают оставаться серьезнейшей социальной и нравственной проблемой современности. «Чумой XX века» назвали синдром приобретенного иммунного дефицита (СПИД).

Основная причина венерических болезней — беспорядочные половые связи.

Разговор о разрушителях здоровья, разящих исподтишка, будет неполным, если мы не затронем еще одну проблему, имеющую непосредственное отношение к спорту.

**Анаболические препараты.** Анаболики содержат специальные синтетические произведения мужских половых гормонов. Они существенно усиливают обмен веществ в мышцах, ускоряют усвоение белков, задерживают воду и в конечном итоге стимулируют заметный рост мышечных волокон. Таким образом появляется реальная возможность в кратчайшие сроки, взамен многих месяцев упорных тренировок, разрешить намеченные задачи «телостроительства».

Анаболики нарушают естественное развитие организма, снижают иммунитет, разрушают печень и почки, резко падает функциональный уровень центральной нервной системы. Стимулируя мышцы, анаболические препараты никоим образом не способствуют укреплению костей, связок, хрящей. Отсюда — внезапные разрывы сухожилий, поражения суставов, другие серьезные травмы.

Девушки, решившие приблизиться к заветной цели с помощью чудо-таблеток, бывают просто потрясены появлением лишнего жира на груди, неприятного серого оттенка кожи, возникновением многочисленных угрей и фурункулов. У них «ломается» голос, начинается бурный рост волос на лице, груди, руках и ногах.

Коварство «спортивных наркотиков» заключается и в другом. Все побочные явления обнаруживаются, увы, не сразу. Тем временем организм быстро привыкает к обычным порциям и начинает настойчиво требовать увеличения дозы. Резко усиливается агрессивность поведения, врачи отмечают немотивированные реакции и реактивные психозы.

Все эти вредные привычки оставляют глубокий след не только на человеке, который зависим, но и на членах его семьи, особенно страдают дети. У наркоманов и алкоголиков рождаются дети с врожденными патологиями, ВИЧ-инфекциями, СПИД и другими физическими и физиологическими нарушениями.

**2. Охарактеризуйте технику выполнения акробатических элементов: стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках (юноши); переворот в сторону в стойку ноги врозь, равновесие на правой (левой) ноге, руки вверх ладонями наружу (девушки).**

**Кувырок назад через стойку на руках.** Кувырок выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая пережат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев.

**Стойка на руках махом одной и толчком другой.** Стоя на маховой ноге, толчковую ногу выставить вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

**Переворот в сторону в стойку ноги врозь.** Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед–вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой, пальцами в эту же сторону) на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

**Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны.** Равновесие — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны (руки вверх ладонями наружу).

Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

## БИЛЕТ № 8

**1. Охарактеризуйте понятие «здоровый образ жизни».**

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока еще не определено. Представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксенов, И.О. Мартынюк и др.) ЗОЖ рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Как говорится: «Здоровье — это еще не все, но все без здоровья — это ничто».

Здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках отпущенной человеку земной жизни.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

## **2. Охарактеризуйте технику выполнения опорного прыжка: способом «ноги врозь» через коня в длину (юноши); способом «ноги врозь» через коня в ширину (девушки).**

**Прыжок ноги врозь через коня в длину.** Прыжок выполняется с замахом и без него. Выполнение прыжка ноги врозь через коня в длину требует энергичного разбега и толчка ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч. Руки при постановке на снаряд вытянуты вперед и образуют с туловищем тупой угол. С началом толчка руками происходит незначительное сгибание тела в тазобедренных суставах и разведение ног, а затем выполняется энергичное разгибание до прогнутого положения тела и приземление.

**Прыжок ноги врозь через коня в ширину.** Прыжок выполняется без предварительно маха назад. После толчка ногами о мостик необходимо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги врозь, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, пригибания тела и поднимания головы.

## **БИЛЕТ № 9**

### **1. Роль оздоровительно-корректирующей направленности физических упражнений.**

Физические упражнения, направленные на коррекцию и оздоровление организма, являются оздоровительно-корректирующими. Роль этих упражнений состоит в том, чтобы эффективно использовать средства физической культуры для укрепления и сохранения здоровья и коррекции телосложения.

Одно из главных направлений в школьной физкультуре на современном этапе — это формирование знаний и практических умений учащихся вести здоровый образ жизни, оптимизация двигательного режима и физической подготовленности.

Физические упражнения значительно улучшают качество жизни. Физические упражнения — это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность и уверенность в себе. Посредством движений развиваются физические и психические возможности человека.

В настоящее время существует огромное количество направлений в гимнастике оздоровительно-корректирующего характера. Суть этих форм занятий состоит в выполнении комплексов общеразвивающих упражнений в сочетании с беговыми, прыжковыми, танцевальными движениями преимущественно поточным способом под современную эмоционально-ритмическую музыку. Различия заключаются в применяемых средствах: в одних случаях общеразвивающие упражнения комбинируют с дискотанцами, упражнениями в воде, в других — с упражнениями атлетического характера.

### **Цели:**

— формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

— организация и проведение на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, способных укрепить здоровье и направленных на ведение здорового образа жизни.

### **Основные задачи:**

— расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений, включая упражнения рекреативной, корректирующей и прикладной направленности;

— расширение объема знаний о разнообразных формах физкультурной деятельности, их использование для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

— гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребности в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

— формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни;

— улучшение показателей силы, выносливости, равновесия;

— улучшение показателей гибкости, ловкости, координации;

— улучшение самочувствия за счет увеличения энергетического уровня;

— воспитание настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения.

### **2. Охарактеризуйте технику спринтерского бега (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).**

Бег на короткие дистанции характеризуется относительной непродолжительностью работы (6,5–50 с) при максимальной ее интенсивности (10–12 м/с), что предъявляет высокие требования к организму спортсмена.

К спринтерским дистанциям относятся: бег на короткие дистанции — 60, 100, 200, 400 м. Общее время пробегания дистанции зависит, прежде всего, от скорости, которую в состоянии развить спортсмен на дистанции стартового разбега (как быстро достигается максимальная скорость бега), скоростной выносливости (возможность поддерживать достигнутую скорость до конца дистанции) и умения быстро реагировать на команду стартера.

Бег на короткие дистанции — целостное упражнение, в котором выделяются четыре фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

**Старт.** Бег на короткие дистанции начинают из положения низкого старта с использованием стартовых колодок, что дает возможность быстро набрать максимальную скорость. По команде «На старт!» спортсмен, сделав 2–3 глубоких выдоха и вдоха, ставит ноги на переднюю и заднюю колодки, опирается на колено сзади стоящей ноги и устанавливает руки вплотную к стартовой линии. Прямые руки расставлены на ширину плеч, между большим и остальными пальцами упругий свод. Стопу на колодку следует ставить так, чтобы передняя ее часть стояла на дорожке. Это создает лучшие условия для отталкивания.

По команде «Внимание!» спортсмен плавно, но достаточно быстро поднимает таз выше уровня плеч. Тяжесть тела равномерно распределяется между руками и стопой ноги на передней колодке. Угол между бедром и голенью ноги, опирающейся на переднюю колодку, равняется обычно 92–105°, а другой — 105–140°.

Таз поднимается на 15–20 см выше уровня плеч, до положения, когда голени будут параллельны, а углы между бедром и голенью достигнут указанных выше величин. Плечи выводятся на несколько сантиметров вперед за опору рук, но не очень далеко. Положение на команду «Внимание!» должно быть устойчивым.

Каждому спортсмену в зависимости от его индивидуальных особенностей, телосложения, уровня координации и развития двигательных качеств необходимо подобрать такой вариант положения на старте, который будет удобен и обеспечит наиболее эффективное начало бега.

**Стартовый разгон.** При выполнении команды «Внимание!» спортсмен должен уметь сосредоточиться, чтобы одновременно с командой «Марш!» начать бег. По команде «Марш!» (выстрел) спортсмен, начиная беговые движения руками и одновременно отталкиваясь от колодок, мгновенно посылает тело вперед–вверх и выбегает (а не выпрыгивает) с колодок. Выбегание достигается тем, что после отталкивания ногами от колодок (что обеспечивает начальное ускорение тела) сзади стоящая нога, сильно согнутая в коленном суставе, быстро выносится вперед–вверх, а стоящая на передней колодке в это время полностью разгибается. Фиксирование этого положения приводит

к выпрыгиванию, поэтому выносимая вперед нога должна плавно и быстро опускаться на беговую дорожку, а руки продолжать беговые движения, обеспечивая не прыжкообразное, а плавное продолжение бега.

Старт и первые шаги разбега — наиболее трудные части дистанций, требующие от спортсмена высокой координации, силы, быстроты и умения сосредоточить все внимание на команде.

В процессе стартового разгона существенно меняется структура движений. Если на первых 2–4 шагах основную роль играет быстрота и сила отталкивания, то на последующих ведущих являются темп и частота шагов. Значительную трудность представляет отрезок дистанции с 4–5-го по 14–15-й шаг, где происходит выпрямление туловища и переход к бегу по дистанции.

**Бег по дистанции.** Важным элементом бега является активное проталкивание, сочетаемое с опережающим толчком и быстрым выносом вперед–вверх сильно согнутой в коленном суставе маховой ноги.

Скорость стартового разгона и бега по дистанции зависит от оптимального соотношения длины и частоты шагов. Во многом это зависит от индивидуальных особенностей и техники бега.

**Финиширование.** Финишную линию необходимо пробегать с максимальной скоростью, без специальных бросков, прыжков на финишную линию. На последних шагах можно наклонить туловище вперед (грудью, плечом), но это имеет значение только тогда, когда силы участников в забеге равны. Правильное выполнение этого движения может обеспечить победу над равными по силе соперниками.

В беге на дистанциях 200 м и 400 м есть особенности в старте и в беге по дистанции. Особенность заключается в старте на повороте и в беге по повороту и по прямой.

## БИЛЕТ № 10

**1. Назовите общие требования техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

**Требования техники безопасности:**

*Перед началом занятий:*

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме — месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- протереть насухо спортивные снаряды для метания;
- провести разминку.

*Во время занятий:*

— при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;

— во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;

— не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;

— перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;

— не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

— не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя;

— не подавать снаряд для метания друг другу броском;

— при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

— при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

*После окончания занятий:*

— убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь;

— снять спортивный костюм и спортивную обувь;

— принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **2. Охарактеризуйте технику эстафетного бега (старт, передача эстафетной палочки, финиширование).**

**Эстафетный бег.** Техника его существенно не отличается от техники бега на короткие дистанции. Участник *первого этапа* начинает бег с низкого старта. Он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии. На старте спортсмен бежит у внутреннего края дорожки. Бегун *второго этапа* принимает эстафету левой рукой и бежит ближе к наружной стороне дорожки. Бегун *третьего этапа* принимает эстафету в правую руку и бежит ближе к внутреннему краю дорожки. На *четвертом этапе* бегун бежит по наружной стороне дорожки и принимает эстафету левой рукой.

Прежде чем приступить к обучению эстафетному бегу, необходимо ознакомиться с основными правилами выполнения этого вида бега:

— эстафетная палочка передается из рук в руки;

— каждый участник может бежать только один этап;

— эстафетная палочка передается только в 20-метровой зоне передачи;

— участник, уронивший эстафетную палочку, должен сам ее поднять, не мешая остальным;

— при падении палочки в момент передачи поднять ее должен передающий.

## **БИЛЕТ № 11**

### **1. Расскажите о физическом качестве «сила», с помощью каких упражнений ее можно развивать.**

**Сила** — способность человека преодолевать внешнее сопротивление (тяжести поднимаемых предметов и пр.) или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.

Естественный рост силы мышц происходит с 8 до 18 лет. Наиболее высокие темпы роста силы отмечаются в возрасте от 13 до 17 лет. Мышечная сила развивается позднее других физических качеств. Повышающаяся способность к максимальному напряжению зависит от степени развития костно-мышечного аппарата, от функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объем мышечных сокращений. В возрасте 15–18 лет имеются благоприятные условия для специального развития мышечной силы.

В юношеском возрасте важно гармонически развивать силу мышц тела. Наибольшее внимание уделяется развитию крупных мышечных групп спины, груди и живота, от которых зависит правильная осанка и возможности человека при выполнении многих трудовых, бытовых и спортивных действий.

Для измерения силы человека применяют динамометры различных конструкций. Для оценки же силовой выносливости многократно выполняют упражнения, связанные с напряжением отдельных мышечных групп. Например, отжимание от скамейки или от пола, подтягивание на перекладине, приседания со штангой или с другим отягощением, удержание тела в положении угла на гимнастической стенке, приседания на одной ноге и др.

Для сравнения силы людей с разной массой тела обычно пользуются понятием **«относительная сила»**, под которой понимают величину силы, проходящей на 1 кг собственной массы тела. Силу, которую проявляет человек в каком-либо движении, оцененную безотносительно к собственной массе тела, называют **абсолютной силой**. Абсолютная сила может характеризоваться, например, показателями динамометра, предельной массой поднятой штанги и пр.

$$\text{Относительная сила} = \frac{\text{Абсолютная сила}}{\text{Собственная масса}}$$

У людей примерно одинаковой тренированности, но с разной массой тела, абсолютная сила с повышением массы увеличивается, а относительная падает.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, так называемые силовые упражнения. Эти упражнения можно разделить на две группы:

— упражнения с внешним сопротивлением, для чего используются обычно масса предметов, противодействие партнера, сопротивление резины, эспандера и пр.;

— упражнения, отягощенные массой собственного тела (например, подтягивание на перекладине).

Для воспитания мышечной силы используются следующие методы:

**Метод неопредельных отягощений с предельным числом повторений.**

При этом методе используются силовые упражнения со средними отягощениями, выполняемые до отказа. Упражнения чередуются для различных групп мышц, частей тела. Темп движений естественный, удобный для выполнения. Интервал отдыха между повторениями в пределах 2–4 мин. Силовые упражнения сочетаются с упражнениями для развития гибкости и расслабления мышц. На первых порах эффективность воспитания силы мало зависит от величины сопротивления, поэтому применяют отягощение, равное 40% от максимальной силы. Этот метод считается основным для воспитания силы у учащихся. Объясняется это рядом его существенных достоинств:

а) большой объем выполняемой работы естественно вызывает большие сдвиги в обмене веществ, что приводит к функциональной гипертрофии мышц и росту силы. Большая степень энерготрат может быть полезна при занятиях оздоровительной направленности (например, при утренней гимнастике с гантелями);

б) упражнения с неопредельными силовыми напряжениями позволяют хорошо контролировать технику движений. Особое значение это имеет для начинающих;

в) у учащихся, не занимавшихся ранее силовыми упражнениями, ограничение отягощений позволяет избежать травм, вероятность которых при работе с предельными напряжениями весьма значительна.

С улучшением физической подготовленности используются упражнения с большими отягощениями.

**Метод максимальных усилий** заключается в том, что учащийся преодолевает или пытается преодолеть максимальное сопротивление, проявляя предельное для данного случая мышечное усилие. Например, подъем штанги, отжимание на брусьях с дополнительным отягощением и т. п.

Квалифицированные спортсмены используют в тренировках отягощения 90–95% от максимальных возможностей.

При применении в тренировке данного метода используют серии упражнений с максимальными усилиями (по 2–3 упражнения в каждой). Пауза между подходами 3–5 мин, скорость движения — от малой до умеренной. При специальной тренировке с отягощениями эти упражнения должны выполняться не чаще 2 раз в неделю.

## 2. Охарактеризуйте технику метания гранаты из различных исходных положений (с колен, лежа, с разбега).

Метание различных снарядов на дальность с разбега и из исходных положений лежа и с колена являются прикладными упражнениями.

**Техника метания гранаты. Держание снаряда и разбег.** Спортивную гранату лучше держать четырьмя пальцами за конец ручки, а свободно согнутым мизинцем упираться в основание ручки. При этом ось гранаты составляет продолжение оси предплечья. Это обеспечивает увеличение длины рычага силы во время метания.

Перед разбегом метатель стоит на левой ноге с отставленной назад правой или на двух ногах на одной линии. Правая рука с гранатой согнута в локте, и граната находится над плечом. Разбег осуществляется с постепенным ускорением. Скорость разбега не доводится до максимально доступной, а должна быть оптимальной.

**Подготовка к броску.** Бросковыми шагами называются последние 4 шага разбега. На протяжении этих шагов занимающийся, отводя гранату назад на выпрямленную руку, выводит вперед нижнюю часть тела и готовится к финальному усилию. Бросковые шаги выполняют следующим образом. Метатель, попадая левой ногой при метании правой рукой на контрольную отметку, с шагом правой ногой начинает отведение гранаты назад и заканчивает его при завершении следующего шага левой ногой. При этом происходит опережение нижней частью туловища плечевого пояса с разворотом оси плеч в сторону метательной руки.

Следующий шаг, третий от контрольной отметки, выполняется при значительном повороте оси таза в сторону метательной руки и со значительным скрещиванием бедер. Он называется «скрестным шагом». В скрестном шаге правая (левая) нога выставляется возможно дальше вперед с постановкой ее на пятку, а стопа несколько разворачивается носком наружу. При этом опережение плеч нижней частью туловища еще увеличивается.

Далее происходит перекач на правой стопе на носок со сгибанием ноги в коленном суставе. Одновременно левая нога выносится вперед, выполняя четвертый шаг, упруго ставится несколько влево от направления разбега и направления метания гранаты. Это обеспечивает более устойчивое положение метателя, позволяет эффективнее произвести усилия в финальной части броска. Стопа левой ноги ставится незначительно повернутой носком вправо, что создает лучшие условия для большего торможения нижней части тела в финальной части броска. Торможение нижней части тела метателя обеспечивает значительное ускорение движения вперед–вверх верхней части тела и более быстрого и мощного сокращения предварительно растянутых мышц.

Финальная фаза метания начинается вслед за постановкой левой ноги. К этому моменту тяжесть тела метателя расположена на значительно

согнутой правой ногой (несколько развернутой носком вправо), левая нога выставлена вперед с удалением влево от оси разбега на пол-ступню или одну ступню и несколько носком внутрь. Верхняя часть туловища отведена назад, плечи развернуты вправо, прямая рука с гранатой отведена назад, левая рука выведена вперед, взгляд направлен в сторону метания.

Применяют два способа отведения гранаты. Более эффективный способ «вперед–вниз–назад» выполняется следующим образом: занимающийся с началом шага правой ногой опускает гранату из положения над плечом вперед–вниз, выпрямляя руку в локтевом суставе. Далее прямая рука продолжает движение в той же плоскости назад–вверх и приходит в положение перед финальной фазой метания.

Другой, более простой способ — «прямо–назад»: рука с гранатой отводится с поворотом плеч вправо, назад–вверх до полного выпрямления руки.

В обоих способах отведение заканчивается к моменту постановки левой ноги на дорожку. Одновременно с отведением правой руки с гранатой назад левая рука выводится вперед свободно выпрямленной.

В финальной фазе происходит продвижение правой стороны таза вперед за счет усилия правой ноги. При этом, благодаря упору, левой ногой создается большая растянутость мышц левой стороны тела и правой руки с гранатой. Правая рука, поворачиваясь в плечевом и несколько сгибаясь в локтевом суставе, выводится локтем вперед–вверх.

С момента уменьшения давления на левую ногу происходит быстрое выпрямление всего тела метателя с продвижением вперед.

Правая рука, выпрямляясь, быстро проходит вперед, а левая, сгибаясь в локте, движется назад через сторону, создавая условия для продвижения вперед–вверх правой стороны плечевого пояса. Несколько позже момента вертикали метаящий выпускает гранату из руки.

Необходимо, чтобы в финальной фазе метания занимающийся до выпуска гранаты не допускал сгибания тела в тазобедренных суставах. Несоблюдение этого требования является грубой ошибкой.

**Техника метания гранаты с колена и лежа** на дальность отличается исходным положением и целью броска.

При метании с колена юноша занимает и.п., повернувшись левым боком в направлении броска, и опускается на правое колено, упираясь носком в грунт.

Из этого положения производится отведение руки с гранатой и метание на дальность или в цель.

При метании из положения лежа метаящий принимает и.п., касаясь грудью земли, левая рука, сгибаясь, упирается ладонью в грунт, правая с гранатой согнута у груди. Таз повернут вправо, ноги слегка раздвинуты: правая, опираясь о грунт носком и внутренней частью стопы, левая — наружной частью. При отведении руки с гранатой назад–вправо туловище несколько

поворачивается вправо, не нарушая опоры ног о грунт, и выпрямляется левая рука. Метание проводится одновременно с выпрямлением ноги и туловища. Сохраняя опору на выпрямленную левую руку, туловище приподнимается и подается вперед. После выпуска гранаты (прямой рукой) руки сгибаются и принимается положение лежа на груди.

## БИЛЕТ № 12

**1. Расскажите о физическом качестве «быстрота», с помощью каких упражнений ее можно развивать.**

**Быстрота** — способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Быстрота определяется временем двигательной реакции, отдельного движения и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

В практической деятельности важное значение имеет не только быстрота самого действия, но и подготовка к нему.

Различают простые и сложные двигательные реакции.

**Простая реакция** характеризуется выполнением определенного движения на заранее известный, но внезапный сигнал. Двигательная реакция на световой раздражитель у не занимающихся спортом составляет 0,2–0,35 с, у спортсменов — 0,15–0,2 с; на звуковой — соответственно 0,17–0,27 и 0,1–0,15 с.

**К сложным двигательным реакциям** относятся реакции выбора (когда и как действовать) и реакции на движущийся объект. Например, при приеме волейбольного мяча надо оценить направление и скорость его движения и принять решение, как действовать. С возрастом быстрота реакции улучшается, достигая оптимальных показателей к 17 годам.

Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от развития у него быстроты, но и ряда других факторов — степени развития силы, гибкости, владения техникой и т.п. Поэтому развитие быстроты движений должно быть тесно связано с развитием других физических качеств и совершенствованием техники.

К средствам развития быстроты движений относят упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью (скоростные упражнения). При этом продолжительность их должна быть 5–20 с.

Быстрота очень специфична — быстрота в беге и быстрота в метаниях существенно отличаются и требуют применения различных средств и методов при их развитии.

**Упражнения для развития быстроты:**

— бег на месте в упоре с максимальной частотой;

— бег на 20, 30, 40, 50, 60 м с максимальной скоростью с хода, с высокого и низкого старта;

- семенящий бег с плавным переходом в обычный бег или бег с ускорением;
- бег под уклон;
- выполнение различных упражнений по сигналу: бег из исходного положения лежа, сидя, с колен, многоскоки на время и др.;
- бег с максимальной частотой укороченными шагами по меткам;
- бег с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой;
- повторный бег на различных отрезках (от 30 до 200 м). Разнообразные эстафеты.

На занятиях скоростные упражнения повторяют по несколько раз, соблюдая требования постепенности. Для определения интенсивности нагрузки, числа повторений, длительности пауз отдыха между повторениями ориентируются на данные реакции организма на выполняемую мышечную работу по частоте сердечных сокращений или показателям скорости пробега отрезков.

Сигналом к прекращению повторной скоростной работы является момент снижения работоспособности (частоты движений, скорости бега).

На первых занятиях число пробежек не превышает 3–5. Постепенно, в зависимости от подготовленности занимающихся, число пробежек увеличивается, причем проводятся они сериями.

Развитие быстроты наиболее эффективно при оптимальном возбуждении нервной системы, поэтому упражнения на быстроту проводятся в начале урока после хорошей разминки. Им не должна предшествовать утомительная работа.

## **2. Охарактеризуйте технику преодоления естественных препятствий (ям, бугров, кустарников) в беге по пересеченной местности.**

Занимаясь кроссовой подготовкой на местности, надо ходить и бегать, приспосабливаясь к особенностям рельефа и поверхности земли. При беге важно знать, что колено маховой ноги выносится не вверх, а вперед, тогда скорость не будет уменьшаться.

Во время бега на дистанции преодолеваются естественные препятствия: подъемы, спуски, ямы, бугры, кустарники, канавы, лежащие деревья, пни и т.д. Меняющийся рельеф местности требует от бегуна внимания и изменения техники бега. При беге по разному грунту нужно быть очень внимательным, чтобы не попасть ногой в яму, не споткнуться и не поскользнуться; ногу следует ставить на всю ступню, еще лучше с носка, как бы нащупывая опору.

По участкам дистанции с буграми следует бежать ускоренным, учащенным шагом. Небольшие ямы, канавы преодолевают прыжком в шаг, при этом увеличивая перед ними скорость и сохраняя равновесие.

Высокие препятствия преодолевают прыжком — наступая на него одной ногой или опираясь на руки и ноги опорным прыжком. Некоторые препятствия (кустарники, невысокие заборы) можно преодолевать прыжком (перешагивая) без касания.

Для сохранения равновесия при беге по влажному и скользкому грунту (после дождя) и по травянистому покрову бегут более короткими шагами, на особо скользких участках — на слегка согнутых ногах с разведением рук в стороны для лучшего балансирования.

## **БИЛЕТ № 13**

### **1. Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений ее можно развивать.**

*Гибкость* — способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Термином «гибкость» пользуются в тех случаях, когда речь идет о подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам используют термин «подвижность».

Подвижность в суставах имеет большое значение в труде, быту и особенно в спорте. При отсутствии необходимого запаса подвижности в суставах трудно использовать технические приемы, что снижает потенциальные возможности человека.

В возрасте 10–14 лет подвижность в суставах развивается почти в два раза эффективнее, чем в юношеском. У спортсменов уровень подвижности в суставах значительно выше.

Физическое воспитание обеспечивает такую степень всестороннего развития гибкости, которая позволяет учащимся овладеть совершенными формами основных жизненно важных движений.

При развитии гибкости необходимо делать упор на звенья опорно-двигательного аппарата, наиболее важные для овладения прикладными жизненно необходимыми действиями (плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы).

Гибкость измеряют в линейных (в сантиметрах) или угловых (в градусах) единицах. Например, подвижность в суставах позвоночного столба определяют по степени наклона туловища вперед, назад и в стороны. Степень наклона туловища вперед определяют при наклонах стоя на гимнастической скамейке, не сгибая ног в коленях. При боковых наклонах измеряют величину расстояния от пола до третьего пальца испытуемого, стоящего в основной стойке, затем при наклонах до предела в сторону. По разнице показателей судят о подвижности.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, то есть многократно повторяемые упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).

Статические упражнения (удержание конечности в отведенном до предела положении) выполняются в течение 3–6 с.

К упражнениям, способствующим развитию подвижности, относятся и пассивные движения, выполняемые с помощью партнера, с отягощением, с помощью эспандера или амортизатора, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используется масса собственного тела).

Все эти упражнения обеспечивают прирост подвижности в суставах за счет улучшения растяжимости и укрепления мышечно-связочного аппарата.

При развитии гибкости используют метод повторных упражнений. Увеличение максимальной амплитуды достигается за счет определенного характера упражнений, числа повторений и интервалов отдыха. Поскольку при этом методе интервалы отдыха все же недостаточны для полного восстановления, то относительно скоро наступает утомление. Внешне это выражается в снижении амплитуды движения, что служит сигналом («критерием достаточности») для прекращения на данном занятии упражнений на гибкость.

Упражнения на растягивание следует сочетать с упражнениями на расслабление мышц.

Число повторений для достижения максимальной амплитуды для разных суставов неодинаково. Например, в лучезапястном, локтевом, плечевом, тазобедренном, коленном, голеностопном суставах нужно сделать 15–25 движений, в то время как в суставах позвоночного столба — не менее 20–30.

Дозировка нагрузок при развитии гибкости имеет первостепенное значение. Число упражнений и их дозировка должны обеспечивать не только развитие подвижности, но и способность к поддержанию ее на достигнутом уровне. Общим правилом для развития подвижности в суставах является выполнение движений до максимальной амплитуды плюс 8–10 движений.

Основным методическим условием является полноценная разминка перед выполнением движений на растягивание. Разминка готовит организм к предстоящей работе, «разогревает» мышцы, увеличивая их растяжимость. «Разогревание» мышц следует выполнять до появления пота.

При упражнениях на растягивание учащиеся должны поставить конкретную цель: коснуться определенной точки или предмета. Темп при активных упражнениях: примерно одно повторение в 1 с, при пассивных — одно повторение за 1–2 с; выдержка в статических положениях — 3–6 с.

Гибкость выше во второй половине дня. Упражнение на гибкость можно выполнять до глубокой старости.

## **2. Охарактеризуйте технику преодоления естественных препятствий, применяя изученную технику бега и прыжков.**

В зависимости от рельефа местности, перепада высот и погодных условий применяют различные способы передвижения. Так, по ровным участкам местности следует бежать свободным широким шагом; при подъемах —

укороченными шагами; при спусках — слегка отклоняя корпус назад; на мягком грунте — более частыми шагами; при беге по булыжному или асфальтированному шоссе — ставя ноги на всю подошву и внимательно следя за состоянием дороги (выбоинами); по скользкому грунту и неровной местности — несколько сбавив скорость; на вспаханном поле при беге поперек борозд — ставя ногу на гребень борозды, а при беге вдоль борозд — между ними; по лесу и кустарнику — защищаясь руками от веток.

Невысокие (до 0,5 м) и неширокие (от 0,9 до 2 м) препятствия — поваленные деревья, гряды камней, полосы кустарника, канавы, траншеи и т.п. — преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу, а более высокие (до 0,8 м) и широкие (до 3–3,5 м) — прыжком с приземлением на обе ноги.

Препятствия высотой около 1 м целесообразно преодолевать «наступая», а выше 1 м — прыжком с опорой руки и ноги.

Для преодоления естественных препятствий применяются следующие способы:

**Шагом.** По не длинным бревнам, заборам, находящимся не высоко над землей или водой, надо передвигаться мелкими, быстрыми шагами балансируя руками для сохранения равновесия.

**Прыжком в шаг** пользуются при преодолении не широких горизонтальных препятствий — лежащих стволов деревьев, камней, кустарников и др. Способ удобен тем, что не снижает скорости бега. За несколько метров до препятствия бегун ускоряет движение и примерно намечает место для отталкивания. При отталкивании выносит руки вперед-вверх, чтобы повысить центр тяжести тела, и резко поднимает бедро свободной маховой ноги. Как только маховая нога перейдет через препятствие, она быстро опускается вниз. Другая нога, согнутая в колене, в это время также переносится через препятствие.

**Прыжком согнувшись** пользуются при преодолении более широких горизонтальных и вертикальных препятствий. Вертикальные препятствия преодолеваются с более короткого и менее быстрого разбега, толчок направлен больше вверх.

**Прыжком наступая** преодолевают лежащий на земле предмет — камень, пень, забор и т.п. (чтобы не споткнуться). В некоторых случаях рекомендуется даже оттолкнуться, чтобы увеличить дальность прыжка.

**Прыжком перешигивая** преодолевают препятствия с бокового разбега (этот способ применяется в двух вариантах: без касания препятствий рукой и с опорой на ближайшую к препятствию руку).

**Многоскоками** преодолевают ручей по камням, участок болотистой местности — по кочкам и другие подобные препятствия.

**Спрыгиванием.** С небольшой высоты прыгивают шагом, с большой — из положения глубокого приседа (с опорой на руки, находясь спиной или грудью к обрыву), с очень большой высоты — из положения виса (повернувшись к нему грудью).

## БИЛЕТ № 14

**1. Расскажите о физическом качестве «выносливость», какими упражнениями ее можно развивать.**

**Выносливость** — способность организма совершать продолжительно работу без снижения ее эффективности.

В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. Любое другое качество — быстрота или сила, ловкость или гибкость — в большинстве случаев проявляются в течение некоторого времени или при многократном выполнении упражнений, что требует определенного уровня выносливости. Формы проявления выносливости многообразны. Многообразны и пути ее приобретения. Выносливость к физической работе зависит от двигательной активности человека, диктуемой условиями труда и быта. Различают общую и специальную выносливость.

**Общей выносливостью** называют способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Такая работа выполняется, например, в кроссовом беге, гребле, плавании, беге на лыжах. Общая выносливость — основа для развития всех разновидностей проявления выносливости.

Выносливость по отношению к определенной деятельности называют **специальной** (*скоростной, силовой и т.п.*).

При выполнении любой физической нагрузки рано или поздно наступает временное снижение работоспособности. Чем раньше оно наступает, тем ниже считается уровень выносливости. Следовательно, при одинаковой физической работе более выносливым считается тот, кто меньше утомляется.

**Утомление** определяют по внешним признакам — напряжению мимической мускулатуры, появлению испарины, дрожанию рук, побледнению, снижению интенсивности и качества выполняемой работы и по более глубоким физиологическим сдвигам в организме — учащению частоты сердечных сокращений, дыхания, повышению кровяного давления и т.д.

Различают **местное** и **общее утомление**. Местное утомление связано с работой отдельных мышечных групп (например, при сжимании кистевого эспандера до отказа). Часто местное утомление наблюдается на производстве, когда выполняются однообразные рабочие операции. При занятиях физическими упражнениями, такими, как бег, плавание, передвижение на лыжах, участвует почти весь мышечный аппарат или его большая часть, что приводит к общему утомлению. Оно имеет место и в производственной деятельности.

Выносливость развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление. Организм постепенно приспосабливается к подобному состоянию. Если упражнения прекращаются до начала возникновения утомления, тренированность не увеличивается. Следовательно, утомление (не чрезмерное) — явление, полезное для организма.

При развитии общей и специальной выносливости следует: выполнять упражнение до утомления; следить за ритмичным глубоким дыханием для улучшения восстановительных процессов в организме; строго согласовывать дыхание с движениями; регулировать нагрузку по показателям пульса.

Одно из самых эффективных и доступных средств развития общей выносливости — бег. Кроме того, используют и другие циклические упражнения и спортивные игры, значительно усиливающие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения для развития общей выносливости:

- кросс с чередованием бега и ходьбы по пересеченной местности от 500 м до 2–3 км для девушек и от 1 до 5–6 км для юношей;
- плавание до 400–500 м на протяжении одного занятия;
- бег по песку, по снегу;
- длительная езда на велосипеде в различных условиях местности;
- гребля;
- спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч;
- туристические походы;
- передвижение на лыжах со средней интенсивностью;
- бег на коньках.

При развитии общей выносливости используют различные **методы**.

**Метод равномерного упражнения** заключается в продолжительном выполнении циклических движений (плавание, передвижение на лыжах и т.д.) в равномерном темпе. К циклическим упражнениям относят такие, при которых многократно повторяются одни и те же движения в одной и той же последовательности (ходьба, бег, передвижение на лыжах одним способом, бег на коньках, гребля и др.). Этот метод особенно широко применяется на первых этапах развития общей выносливости.

Примером может служить равномерный бег продолжительностью не менее 5–8 мин. Нагрузка от одного занятия к другому повышается за счет увеличения времени выполнения бега и постепенно доводится до 25–30 мин. Скорость бега в пределах 60–70% от максимальной. При равномерном продолжительном беге пульс достигает 130 ударов в минуту. После бега частота пульса через 2–3 мин возвращается к норме. С ростом тренированности учащих нагрузку увеличивают путем повышения скорости бега.

Этот метод воспитания выносливости доступен для всех учащихся. Преодоление дистанций, значительно превышающих соревновательные, создает чувство уверенности в своих силах.

**Метод переменного упражнения** заключается в непрерывном передвижении, но с изменением скорости на отдельных участках. Например, в беге на лыжах чередуются интенсивные и медленные пробежки в зависимости от рельефа местности.

*Интервальный метод* заключается в повторном пробегании отдельных отрезков дистанции со строго определенным временем отдыха. Интервалы отдыха между пробежками обычно заполняются ходьбой или медленным бегом. Длина отрезков дистанции может быть 80–200 м для девушек и 100–300 м для юношей, а скорость бега 75–80% от максимальной. Частота пульса во время бега возрастает до 160–180 ударов в минуту. Для усиления деятельности сердечно-сосудистой системы частота пульса в паузе должна быть в пределах 120 ударов в минуту. Продолжительность пауз отдыха от 1 до 2–3 мин.

Бег прекращается, если в конце стандартных пауз отдыха пульс не будет снижаться примерно до 120 ударов в минуту. Число повторений в серии зависит от степени подготовленности занимающихся. Отдых между сериями — 4–5 мин. На занятии проводятся 2–3 серии бега.

Контрольными упражнениями для определения уровня общей выносливости может служить бег на средние дистанции или 6-минутный бег.

## **2. Охарактеризуйте технику элементов единоборств и художественной гимнастики: прием борьбы лежа и стоя (юноши); элементы упражнений с лентой и скакалкой (девушки).**

Существуют четыре основных вида борьбы: греко-римская, вольная, самбо, дзюдо.

В *греко-римской и вольной борьбе* задача состоит в том, чтобы положить противника на лопатки. В греко-римской борьбе разрешается захватывать противника только выше пояса. В вольной борьбе разрешаются захваты и ниже пояса, а также подножки, подсечки. Спортивная одежда в этих видах борьбы — борцовское трико и борцовки.

В *борьбе самбо* разрешены любые захваты: за куртку, за пояс, за ноги и за руки. Цель схватки — чистая победа. Она присуждается за бросок противника на всю спину (причем бросивший должен остаться на ногах) или болевой прием. Самбисты борются в специальных куртках с поясом.

В *борьбе дзюдо* разрешаются удушающие приемы. Борцы надевают специальные куртки и брюки (кимоно), схватку ведут босиком.

### **Приемы борьбы лежа.**

*Удержание сбоку.* И.п. — партнер лежит на спине. Сесть у его правого бока. Захватить шею партнера локтевым сгибом правой руки. Зашемить его правую руку своей левой подмышкой. Вытянуть вперед–вправо свою правую ногу.

Поставить левую ногу на стопу, согнув колено. Прижать голову к груди противника. Если партнер пытается уйти из удержания, переворачиваясь в вашу сторону, то необходимо передвигаться ногами к его ногам. Если партнер хочет вырваться, переворачиваясь в сторону, то надо передвигаться ногами в сторону его головы.

*Переворачивание с захватом рук сбоку.* И.п. — противник стоит на четвереньках; необходимо опуститься на правое колено со стороны левого бока противника, а левую ногу поставить на стопу.левой рукой из-под шеи, а правой — из-под груди захватить противника за правую руку выше локтя. Резким движением потянуть захваченные руки к себе.

Одновременно, упиравшись ногами в ковер, грудью и правым плечом толкнуть противника от себя и перевернуть на спину.

*Переворачивание с захватом на рычаг (переворот рычагом).* Наиболее удобное положение для проведения приема — противник стоит в высоком партере, ноги расставлены на ширину плеч или шире. Атакующий становится сзади–слева от него на правое колено, левую ногу ставит на стопу вперед в сторону. Затем накладывает левую руку предплечьем на шею атакующему, продвигается вперед–влево.

### **Приемы борьбы стоя.**

*Передняя подножка.* И.п. — противник стоит напротив, выставив левую ногу вперед и опираясь на нее. Захватить правой рукой противника под мышкой, а левой — под локтем его правой руки. Прыжком повернуться к противнику спиной и встать так, чтобы правая вытянутая нога перекрывала его правую ногу. Перенести при этом массу тела на полусогнутую левую ногу. Бросить противника рывком рук влево–вниз к своей ноге. Голова противника должна находиться у левого носка проводящего прием. При рывке руками правая рука должна идти вверх–влево по направлению падения противника.

*Бросок через бедро.* Это один из основных приемов, который применяют и в греко-римской, и в вольной борьбе, и в самбо. И.п. — противник стоит напротив, расставив ноги на ширину плеч, или же давит телом. Надо шагнуть к противнику, поставив правую ногу между его расставленных ног. Захватить правой рукой за спину, а левой — под правым локтем или плечом. Повернуться к противнику спиной на пятке или на носке выставленной ноги и поставить свою левую ногу к правой — пятка к пятке. При этом наклонить слегка туловище вперед, а ноги слегка согнуть в коленях. Прижать противника к своим ягодицам. Выпрямить ноги, подбывая вперед ягодицами бедро противника. Перебросить противника через спину, наклоняясь как можно ниже вперед. Убрать во время падения противника свою руку с его пояса.

*Задняя подножка.* И.п. — стоя друг против друга, выставить правую ногу вперед. Захватить левой рукой противника под локтевым сгибом правой руки.левой ногой сделать шаг вперед–влево и перенести массу тела на левую ногу. Одновременно захватить правой рукой противника под ключицей. Правой ногой подбывающим движением перекрыть правую ногу противника так, чтобы подколенный сгиб пришелся на его подколенный сгиб, а движением рук и корпуса опрокинуть через свою ногу назад–влево.

### *Элементы упражнений с лентой и скакалкой (девушки).*

Упражнения с предметами (лентой, скакалкой, мячом, обручем) характерны для занятий художественной гимнастикой. Они способствуют развитию координации движений, ловкости, прыгучести, выносливости, быстроты и точности реакции, воздействуют на мышечную чувствительность рук.

По технике исполнения упражнения с предметами классифицируются на группы:

— *со скакалкой*: махи и круги сложенной вдвое, вчетверо, свободным концом; переводы из одной плоскости в другую; прыжки с вращением вперед, назад, скрестно петлей, в сторону; броски и ловля;

— *с лентой*: махи и круги, змейки, спирали, восьмерки, броски и ловля.

## БИЛЕТ № 15

### **1. Назовите отечественных спортсменов–олимпийцев.**

Различают массовый спорт и спорт высших достижений.

Массовым спортом занимался, бесспорно, каждый человек хоть раз в жизни. С его помощью люди во всем мире обретают возможность совершенствоваться и продлевать творческое долголетие, а, следовательно, противостоять нежелательному воздействию на организм современной экологии, бешеному ритму жизни, в котором живет сейчас весь мир. Соответственно, цели массового спорта заключаются в укреплении здоровья, его улучшении и в проведении активного отдыха.

Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях и, естественно, на Олимпиадах.

Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но и становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержание и укрепление авторитета страны на международной арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что история каждого вида спорта хранит имена своих героев — спортсменов–олимпийцев.

Приднестровские спортсмены также принимают активное участие в Олимпийских играх.

Первой и единственной приднестровской чемпионкой Олимпийских игр стала заслуженный мастер спорта по академической гребле, трехкратная чемпионка мира *Лариса Александрова–Попова*, завоевавшая на Олимпийских играх в Монреале (1976 г.) золотую медаль, а на Олимпиаде в Москве (1980 г.) — серебряную медаль.

### **Спортсмены–олимпийцы ПМР:**

*Глизнаца Инна Алексеевна* — заслуженный мастер спорта по легкой атлетике (прыжки в высоту). Участница XXVI Олимпийских игр в г. Атланта, США (1996 г.), XXVII Олимпийских игр в г. Сидней, Австралия (2000 г.), XXVIII Олимпийских игр в г. Афины, Греция (2004 г.) и XXIX Олимпийских игр в г. Пекин, Китай (2008 г.).

*Крестия Людмила Тимофеевна* — мастер спорта международного класса по вольной борьбе. Участница XXVII Олимпийских игр в г. Сидней, Австралия (2000 г.), XXIX Олимпийских игр в г. Пекин, Китай (2008 г.) (10 место).

*Чумаченко Федосей Николаевич* — заслуженный мастер спорта по спортивной ходьбе. Участник XXVI Олимпийских игр в г. Атланта, США (1996 г.), XXVII Олимпийских игр в г. Сидней, Австралия (2000 г.), XXVIII Олимпийских игр в г. Афины, Греция (2004 г.), XXIX Олимпийских игр в г. Пекин, Китай (2008 г.).

*Черкес Наталья Дмитриевна* — мастер спорта международного класса по легкой атлетике. Участница XXVIII Олимпийских игр в г. Афины, Греция (2004 г.).

*Коваленко Виктор Борисович* — мастер спорта по десятиборью. Участник XXVIII Олимпийских игр в г. Афины, Греция (2004 г.) по десятиборью, XXIX Олимпийских игр в г. Пекин, Китай (2008 г.).

*Летников Владимир* — мастер спорта международного класса по прыжкам с разбега. Участник XXVIII Олимпийских игр в г. Афины, Греция (2004 г.), XXIX Олимпийских игр в г. Пекин, Китай (2008 г.). Победитель Кубка Европы 2002 года, рекордсмен Молдовы в тройном прыжке.

*Самойленко Игорь Дмитриевич* — заслуженный мастер спорта по боксу (весовая категория 51 кг). Участник XXVI Олимпийских игр в г. Атланта, США (1996 г.), XXVIII Олимпийских игр в г. Афины, Греция (2004 г.) (9 место).

*Шепелева Светлана Григорьевна* — мастер спорта международного класса по марафону. Участница XXVIII Олимпийских игр в г. Афины, Греция (2004 г.).

*Черкес Виталий Николаевич* — мастер спорта международного класса по легкой атлетике. Участник XXVII Олимпийских игр в г. Сидней, Австралия (2000 г.), неоднократный победитель и призер чемпионатов Балканских стран, Кубка Европы, рекордсмен Молдовы в беге на 800 метров.

*Моцпан Ефим Александрович* — мастер спорта по спортивной ходьбе. Участник XXVII Олимпийских игр в г. Сидней, Австралия (2000 г.).

*Михайлов Андрей* — мастер спорта международного класса по плаванию. Участник XXVI Олимпийских игр в г. Сидней, Австралия (2000 г.), XXVIII Олимпийских игр в г. Афины, Греция (2004 г.) (20 место).

*Пугач Игорь* — мастер спорта международного класса по велосипедному спорту. Участник XXVII Олимпийских игр в г. Сидней, Австралия (2000 г.).

*Валеева Наталья* — участница XXVIII Олимпийских игр в г. Афины, Греция (2004 г.) (2 бронзовые медали в личном и командном первенстве в стрельбе из лука).

*Бриттов Александр* — участник XXVIII Олимпийских игр в г. Афины, Греция (2004 г.) по академической гребле.

## **2. Охарактеризуйте технику выполнения прыжков в длину способом «прогнувшись» и «ножницы».**

**Техника прыжка в длину способом «прогнувшись».** В этом способе прыжка, оттолкнувшись от бруска, спортсмен, выполнив шаг маховой ногой вперед, опускает ее вниз и выполняет полет с опущенными, отведенными назад и согнутыми в коленях, почти под прямым углом, ногами. Возможен вариант, когда маховая нога опускается вниз, а толчковая несколько выносится вперед, после чего прыгун приходит в типичное для способа «прогнувшись» положение. Для приземления обе ноги одновременно с наклоном туловища выбрасываются вперед. Выбрасывание рук вперед помогает приземлению, в то время как в полете они способствуют сохранению равновесия.

**Прыжок способом «ножницы».** Способ «ножницы» наиболее эффективный. Это связано с сохранением характера беговых движений ногами после отталкивания. Занимающийся выполняет в полете размашистые шаговые движения ногами, причем ноги перемещаются, сгибаясь и выпрямляясь, как при беге. Данный способ называют «прыжок с бегом по воздуху».

Очень важно, чтобы маховая нога без задержки после отталкивания выпрямилась с опусканием бедра вниз (а не выхлестыванием голени), а нижняя часть туловища вышла вперед по отношению к плечевому поясу. Этому способствует круговое движение вниз–назад–вверх руки, одновременно с толчковой ногой.

После окончания отталкивания в полетной фазе рука, одноименная с толчковой ногой, движется вниз–назад через сторону вверх и вперед, а другая — через сторону вперед–вниз–назад и вверх–вперед. Перед приземлением обе руки отводятся назад.

Для правильного приземления нужно своевременно поднять ноги и удерживать их до момента касания песка так, чтобы пятки выпрямленных ног были чуть ниже ягодиц.

## **Библиографический список**

1. **Гураль И.В.** Физическая культура. 5–9 классы. — Кишинев: Лумина, 1990. — 160 с.
2. **Ковалев В.Д., Голомазов В.А. и др.** Спортивные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. — М.: Просвещение, 1988. — 304 с.
3. **Лях В.И., Зданевич А.А.** Физическая культура: Учебник для учащихся 10–11 классов общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение, 2006. — 237 с.
4. **Лях В.И., Мейксон Г.Б., Копылов Ю.А. и др.** Физическое воспитание учащихся 5–7 классов. — М.: Просвещение, 1997. — 192 с.
5. **Лях В.И., Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. и др.** Физическое воспитание учащихся 10–11 классов. — М.: Просвещение, 1998. — 155 с.
6. **Петров П.К.** Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших учебных заведений. — М.: Владос, 2003. — 448 с.
7. **Смирнов В.М., Дубровский В.И.** Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. — М.: Владос-пресс, 2002. — 608 с.
8. **Яхонтов Е.Р., Генкин З.А.** Баскетбол. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>5 КЛАСС</b> .....	4
<b>6 КЛАСС</b> .....	19
<b>7 КЛАСС</b> .....	39
<b>8 КЛАСС</b> .....	66
<b>10 КЛАСС</b> .....	89

---

Учебное издание

**Примерные ответы на билеты  
промежуточной аттестации  
по физической культуре  
для учащихся 5–8, 10 классов  
организаций общего образования ПМР**

Составители:

**Костин** Сергей Васильевич, **Коряк** Лидия Федоровна,  
**Штибен** Людмила Викторовна и др.

Редакторы *Л.Г. Соснина, Е.И. Сорокина*

Компьютерная верстка,  
изготовление оригинал-макета *О.М. Тимчук*

Подписано в печать 31.01.2014.

Формат 60 × 84  $\frac{1}{16}$ . Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 8,0.

Отпечатано в ГОУ «ПГИРО». 3300, г. Тирасполь, ул. Каховская, 17.