Рабочая тетрадь по физической культуре

для обучающихся по специальностям:

08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

23.01.03 Автомеханик

19.02.10 Технология продукции общественного питания

35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

35.01.24 Управляющий сельской усадьбой

43.01.09 Повар, кондитер

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобиля

Составитель:

преподаватель физической культуры

Кий Карина Владимировна

Брюховецкая 2025 г.

Оглавление

Введение.......................................................................................................

Классификация профессий, задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания....................................................................................................

Функциональные возможности молодого организма.................................

Дневник самоконтроля.................................................................................

Самостоятельная работа...............................................................................

Как правильно тренироваться......................................................................

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету "физическая культура"............................

**Введение**

Современная социальная среда создает противоречивые условия для жизнедеятельности человека: высокая интенсивность труда, оснащенное по последнему слову техники производство, косметические и компьютерные технологии, высококалорийная пища с низкой питательной ценностью приводят к малоподвижному образу жизни, нарушению обмена веществ, ухудшению самочувствия и здоровья. Можно утверждать, что только психически и физически здоровый, морально устойчивый молодой человек с высокой умственной и физической работоспособностью будет успешно решать сложные профессиональные задачи. Статические данные о состоянии здоровья молодежи в нашей стране вызывают особую тревогу. Причин много: конфликтные и стрессовые ситуации, экологические проблемы, бесконтрольность производства и распространения лекарственных средств, генные и социальные факторы, курение, алкоголизм, наркомания. Основные причины - отсутствие в общественном сознании приоритета здорового образа жизни (ЗОЖ), воспитания и самовоспитания доминанты здоровья, недостаток двигательной активности на каждом этапе возрастного развития.

Укрепление здоровья - это процесс сохранения и увеличения резервных возможностей организма (психических, физиологических, физических), и рассматривать его нужно как динамический процесс, который может ухудшаться или улучшаться в зависимости от образа (стиля) жизни человека.

Повышение значимости физического воспитания и валеологии - один из путей оздоровления нации и решения многих социальных проблем.

**КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИЙ, ЗАДАЧИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ПРОФЗАБОЛЕВАНИЯ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

1. ПРОФЕССИИ РАДИОЭЛЕКТРОННОЙ, ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКОЙ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ, ЧАСОВОЙ, ШВЕЙНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СВЯЗИ (радиомонтажник, сборщик изделий из мелких деталей, чертежник, швейник, часовщик и др.).

Задачи профессиональной двигательной подготовки: укрепление здоровья; формирование ЗОЖ; развитие общей выносливости, тонкой координации движений пальцев рук, быстроты реакции; укрепление мышц туловища; развитие концентрации внимания, воображения; воспитание трудолюбия, упорства, уравновешенности.

Характерные профзаболевания: остеохондроз, миопия (близорукость), астигматизм, болезнь Рейно, вибрационная болезнь, неврозы, варикозное расширение вен нижних конечностей .

Рекомендуемые средства физического воспитания: легкая атлетика (бег, прыжки, метание), упражнения с чередованием напряжения и расслабления, ритмическая и атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика, стретчинг, элементы волейбола, совершенствование дифференцировок, массаж и самомассаж.

Методы тренировок: повторных нагрузок, интервальный, комбинированный.

2. ПРОФЕССИИ ТРАНСПОРТА (машинист, помощник машиниста, тракторист, водитель автомобильного транспорта, строительных и сельскохозяйственных машин и др.).

Задачи профессиональной двигательной подготовки: укрепление здоровья, формирование ЗОЖ; развитие координации движений, статической и общей выносливости, профессиональных функций: зрительно-двигательной, быстроты реакции, вестибулярной устойчивости, умения переключать внимание, способности к прогнозированию; укрепление нервно-эмоциональной сферы.

Характерные профзаболевания: остеохондроз, радикулиты, варикозное расширение вен, хронические бронхопневмонии.

Рекомендуемые средства физического воспитания: элементы атлетической гимнастики, стретчинг, упражнения с чередованием напряжения и расслабления; дыхательная гимнастика; элементы единоборств, ушу; элементы легкой атлетики (челночный бег, бег на короткие дистанции); спортивные игры; массаж и самомассаж.

Методы тренировок: идеомоторный, комбинированный, интервальный.

3. СТРОИТЕЛЬНЫЕ ПРОФЕССИИ (плотник, каменщик, отделочник, штукатур, маляр, монтажник и др.).

Задачи профессиональной двигательной подготовки: укрепление здоровья; формирование ЗОЖ; развитие силы, особенно мышц плечевого пояса и ног, статической выносливости, вестибулярной устойчивости, ловкости, способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной опоре, внимания; формирование прикладных навыков (лазание по лестницам, канату и шесту и др.); повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды; воспитание трудолюбия, настойчивости, терпения, смелости.

Характерные профзаболевания: остеохондроз, радикулиты, пневмонии, аллергические заболевания (повышенная чувствительность к красителям и химическим агентам), бронхиальная астма, дерматиты, нарушение иммунитета (снижение защитных сил организма на клеточном уровне).

Рекомендуемые средства физического воспитания: упражнения в лазанье по вертикальной, наклонной, горизонтальной поверхности, канату; легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции); элементы спортивной аэробики, атлетической гимнастики; работа на тренажерах; упражнения гидроаэробики; прыжки в длину из различных исходных положений; элементы единоборств, спортивных игр; массаж и самомассаж.

Методы тренировок: круговой, комбинированный, интервальный.

4. СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ПРОФЕССИИ (фермер, животновод, комбайнер, тракторист, механизатор и др.).

Задачи профессиональной двигательной подготовки: укрепление здоровья; формирование ЗОЖ; развитие общей и статической выносливости, гибкости, силы мышц плечевого пояса, туловища, нижних конечностей; совершенствование зрительно-двигательной функции, концентрации внимания.

Характерные профзаболевания: остеохондроз, радикулиты, артриты, облитерирующий эндартериит, варикозное расширение вен, мышечные контрактуры кистей рук, аллергические заболевания, хронические бронхопневмонии, пневмокониозы.

Рекомендуемые средства физического воспитания: кроссовая и лыжная подготовка, атлетическая гимнастика, стретчинг, дыхательные упражнения, единоборства, спортивные игры, плавание, массаж и самомассаж, психорегулирующие упражнения.

Методы тренировок: повторных нагрузок, круговой, равномерный, интервальный.

5. ПРОФЕССИИ В СФЕРЕ БИЗНЕСА И ТОРГОВЛИ.

Задачи профессиональной двигательной подготовки: укрепление здоровья; формирование ЗОЖ; развитие аэробной и силовой выносливости; укрепление нервно-эмоциональной сферы; воспитание умения работать в коллективе.

Характерные профзаболевания: вегетососудистая дистония, неврозы, нарушения ОДА, гипо и гипервозбудимость ЦНС .

Рекомендуемые средства физического воспитания: игровые виды спорта, кроссовая подготовка, фитнес, аэробика, массаж, дыхательные упражнения, плавание, аэробные и силовые нагрузки.

Методы тренировок: равномерный, повторных нагрузок, интервальный, идеомоторный.

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МОЛОДОГО ОРГАНИЗМА**

Показатели функционального состояния ЦНС весьма важны при определении резервных возможностей занимающихся. Так как методика исследования высшей нервной системы с помощью электроэнцефалографии является сложной, трудоемкой, требующей соответственной аппаратуры, изыскание новых методических приемов вполне оправданно. Для этой цели могут быть использованы, например, апробированные двигательные тесты.

Функциональное состояние нервно-мышечной системы можно определить с помощью простой методики - выявления максимальной частоты движений кисти (теппинг-теста). Для этого лист бумаги делят на 4 квадрата размером

6\*10 см. Сидя за столом в течении 10 с максимальной частотой ставят карандашом точки в одном квадрате. После паузы в 20 с руку переносят на следующий квадрат, продолжая выполнять движения с максимальной частотой. После заполнения всех квадратов работа прекращается. При подсчете точек, чтобы не ошибиться, карандаш ведут от точки к точке, не отрывая его от бумаги. Нормальная максимальная частота движений кисти у тренированных молодых людей равна примерно 70 точкам за 10 с, что указывает на функциональную лабильность (подвижность) нервной системы, хорошее функциональное состояние двигательных центров ЦНС. Постепенно снижающаяся частота движений кисти

указывает на недостаточную функциональную устойчивость нервно-мышечного аппарата. Показателем функционального состояния нервно-мышечной системы может служить статическая устойчивость, которая выявляется с помощью пробы Ромберга. Она заключается в том, что человек встает в основную стойку: стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант - стопы находятся на одной линии). Определяется максимальное время устойчивости и наличие тремора кисти. Время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы.

В процессе тренировки происходят изменения в характере дыхания. Объективным показателем состояния дыхательной системы является частота дыхания. Частота дыхания определяется количеством вдохов за 60 с. Для ее определения надо положить руку на грудную клетку и подсчитать число вдохов за 10 с, после чего произвести пересчет на число вдохов за 60 с. В покое частота дыхания у нетренированного молодого человека составляет 10-18 вдохов/мин.

У тренированного спортсмена этот показатель уменьшается до 6-10 вдохов/мин.

Во время мышечной деятельности увеличиваются как частота, так и глубина дыхания. О резервных возможностях дыхательной системы свидетельствует тот факт, что если в покое количество воздуха, проходящего через легкие в минуту, составляет 5-6 л, то при выполнении таких спортивных нагрузок, как бег, ходьба на лыжах, плавание, оно повышается до 120-140 л.

Простым способом оценки работоспособности дыхательной системы является проба Штанге - задержка дыхания на вдохе. Хорошо подготовленные спортсмены задерживают дыхание на 60-120 с. Задержка дыхания резко сокращается при неадекватных нагрузках, перетренировке, переутомлении.

Для этих же целей можно использовать задержку дыхания на выдохе - пробу Генча. По мере тренированности время задержки дыхания увеличивается. Задержка дыхания на выдохе на 60-90 с - показатель хорошей тренированности организма. При переутомлении это показатель резко уменьшается.

Следует иметь в виду, что при выполнении данных тестов большую роль играет волевой фактор. Достоверным показателем тренированности является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно определить по пульсу. В покое у молодых мужчин ЧСС равна 70-75 уд./мин, у женщин - 75-80 уд./мин. У физически тренированных людей частота пульса значительно ниже - не более 60 уд./мин, а у тренированных спортсменов - не более 40-50 уд./мин, что указывает на экономичную работу сердца. В состоянии покоя ЧСС зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела). С возрастом ЧСС уменьшается.

В норме у здорового человека пульс ритмичный, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается в том случае, если количество ударов за 10 с не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за такой же период. Выраженные колебания ЧСС за 10 с (например, пульс за первые 10 с был 12, за вторые - 10, за третьи - 8 ударов) указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердечного толчка. Для этого необходимы секундомер или часы с секундной стрелкой.

Любая физическая нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Между ними установлена прямая связь.

Под влиянием физических нагрузок объем и масса сердца увеличиваются. Так, объем сердца у нетренированных людей составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 мл. После прекращения систематических тренировок объем сердца уменьшается.

Важным показателем состояния здоровья является артериальное давление. Работа сердца создает необходимое давление крови, которое в момент сокращения сердца (систолы) равняется примерно 120 мм рт. ст.

(максимальное систолическое давление), а в момент его расслабления

(диастолы) - 70-80 мм рт. ст. (минимальное диастолическое).

При работе максимальное давление повышается, что говорит об усилении деятельности сердца. Оно может возрастать до 200 мм рт. ст. и более. Если к окончанию работы давление падает ниже уровня покоя, то это указывает на утомление сердечной мышцы, неадекватность нагрузки. У тренированных людей артериальное давление после физической нагрузки быстро приходит в норму, у нетренированных долго остается повышенным, что свидетельствует о медленном протекании процессов восстановления.

Под влияние тренировок сила сокращения и сердечной мышцы увеличивается. Сердечная мышца утолщается, в особенности увеличивается толщина левого желудочка.

Известно, что величина пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Венгерский врач Кердо предложил рассчитывать их соотношение (индекс Кердо) по формуле

ИК=Д/П,

где Д - диастолическое давление: П - пульс

При нарушении нервной регуляции сердечно - сосудистой системы этот показатель становится больше или меньше единицы.

О состоянии ССС с тем можно судить по коэффициенту экономизации кровообращения (КЭК), который отображает выброс крови за одну минуту. Он вычисляется по формуле:

КЭК = (АДМАКС - АДМИН) ЧСС,

где АДМАКС - максимальное артериальное: АДМИН - минимальное артериальное давление.

КЭК у здорового человека равен 2600. Пусть например, АДМАКС = 140 мм рт. ст., АДМИН = 90 мм рт. ст. Тогда КЭК = (140 - 90)72=3600. Увеличение КЭК указывает на затруднение работы сердца.

Состояние ССС адекватность физической нагрузки можно контролировать с помощью ортостатической и клиностатической проб.

Ортостатическую пробу проводят при переходе из положения лежа в положении стоя. В норме отмечается учащение пульса в положении стоя на

10-12 уд. мин. Учащение пульса до 18 уд. мин. - удовлетворительная реакция, более 20 уд. мин. - неудовлетворительная, указывающая на недостаточную нервную регуляцию ССС.

Клиностатическая проба осуществляется при переходе из положения стоя в положение лежа. В норме отмечается сокращение пульса в положении лежа на 4 - 6 уд. мин. Более выраженное замедление пульса указывает на повышенный тонус вегетативной нервной системы.

Вместе с тем данные, полученные в состоянии покоя, не всегда отражают резервные возможности функциональной системы. Исследование функционального состояния системы и органов проводится путем использования так называемых функциональных проб. Они могут быть одномоментными, двух моментными или комбинированными.

Оценку реакции пульса на одномоментную физическую нагрузку

(20 приседаний) можно провести с помощью одномоментной пробы методом сопротивления ЧСС в покое и после нагрузки, т.е. определения процента учащения пульса. ЧСС в покое принимаем за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за x. Предположим, что пульс в покое до нагрузки был равен 12 ударам за 10 с, а после выполнения нагрузки на первой минуте восстановления,

- 20 ударам за 10 с.

Составляем пропорцию рассчитываем процент учащения пульса:

12 уд. - 100%;

(20-12)уд. -x%;

(20-12)100 = 67.

12

Проба Летунова включает в себя три варианта нагрузки. Первый вариант нагрузки. Первый вариант - это 20 глубоких приседаний за 30 с (силовая нагрузка). Во время приседания руки следует вытягивать вперед, при

вставании - отпускать. После выполнения упражнения в течении 3 мин измеряют пульс, артериальное давление и другие показатели. Второй вариант - бег на месте в максимальном темпе в течение 15 с (скоростная нагрузка), после чего испытуемый наблюдается в течение 4 мин. Третий вариант - 3 - минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту под

метроном при сгибании бедра на 700, голени - до образования угла с бедром 40 - 450, со свободными движениями рук, согнутых в локтевых суставах, с последующим наблюдением в течении 5 мин.

Наибольшее распространение для физически тренированных людей получила комбинированная трехмоментная проба. До и после каждой нагрузки определяют пульс (за 10с) и давление (манжетка, закрепленная на плече, и во время нагрузки не снимается). После нагрузки пульс и давление измеряют в конце каждой минуты из 3 - 5 мин восстановительного периода.

Оценку функционального состояния систем организма проводят по следующим показателям:

- качество выполнения физической нагрузки;

- процент учащения пульса, частота дыхания;

- время возвращения к исходному состоянию;

- максимальное и минимальное артериальное давление;

- время возвращения артериального давления к исходным данным;

- тип реакции (**норматоническая**, гипертоническая, гипотоническая, астеническая, дистоническая) по характеру кривых пульса, частоты дыхания и артериального давления.

При определении функциональных возможностей организма необходимо учитывать все данные в комплексе, а не отдельные показатели (например: дыхания, пульса).

Пробы с физическими нагрузками следует подбирать и применять в зависимости от индивидуального состояния здоровья и физической подготовленности.

Самый простой способ определения физической работоспособности - по одышке при подъеме по лестнице. Если вы поднимаетесь в спокойном темпе на 4-й этаж без остановки и затруднений - у вас хорошая работоспособность. Если же восхождение сопровождается одышкой, поднимайтесь, контролируя свой пульс: после подъема на 4-й этаж ЧСС ниже 100 уд .мин. оценивается как отличная, 100-130 уд. мин. - хорошая, 130-150 уд. мин. - посредственная, выше 150 уд. мин. - неудовлетворительная, свидетельствует о том, что тренированность почти отсутствует.

Следующий способ определения физ. работоспособности - подъем на 4-й за определенное время (сначала за 2 мин). Человек, у которого ЧСС после такого подъема выше 140 уд. мин., имеет плохую физическую работоспособность.

Физическую работоспособность можно оценить и с помощью пробы Руфье. Подсчитывается пульс за 15 с в положении лежа на спине (P1). Затем сделайте 30 приседаний в течение 45 с, снова подсчитайте пульс за 15 с в положении лежа (P2), а также за последние 15 с первой минуты восстановительного период (P3).

Допустим, что P1 составил 18, P2 - 30 и P3 - 22 удара. Подставим эти значения в формулу:

(4(P1+P2+P3) - 200)/10 = (4(18+30+22) - 200/10=8

Результаты пробы оцениваются: 3 - 5 - средняя; 6 - 8 - удовл.; более 8-плохая.

Довольно точно определить физическую нагрузку и энергетическую стоимость каждого упражнения помогает такой объективный критерий, как максимальное потребление кислорода (МПК) во время физической работы. Физические упражнения и виды спорта, которые развивают способность организма к потреблению кислорода, хорошо известны. Это бег, плавание, лыжи, спортивные игры. В настоящее время разработано много вариантов оценки энергетической стоимости физических упражнений по максимальному потреблению кислорода. Так, американский специалист Кеннет Купер предлагает определять МПК с помощью 12 - минутного теста: необходимо пробежать или пройти максимальное расстояние в течение 12 мин. Если появится заметная одышка, следует замедлить бег или ходьбу, пока ритм дыхания не восстановится. Исследования показывают, что расстояние, которое человек может пробежать или пройти за 12 мин, пропорционально МПК. Например, чтобы 30 - летнему мужчине иметь степень подготовленности "хорошо", он должен за 12 мин пробежать 2,5 - 2,7 км. При этом МПК = 42,6 - 1,1 мл/кг/мин.

При возобновлении тренировочных занятий после перерыва необходимо снизить нагрузки. Насколько? Так как перерывы в занятиях у разных людей снижают МПК неодинаково, следует научиться составлять индивидуальную посильную программу занятий. Для этого существует *три способа*.

*Первый способ* основан на субъективных ощущениях утомления. Одышка, головокружение, потеря мышечного тонуса - любой из этих симптомов является сигналом для прекращения занятий.

*Во втором* способе используется анализ восстановительного периода по пульсу. Если через 5 мин после занятий пульс выше 120 уд. мин, то нагрузка для вас слишком велика. Спустя 10 мин повторите подсчет. Пульс должен снизится до 100 уд. мин.

*Третий способ* заключается в анализе восстановительного периода по частоте дыхания. Если вы обнаружили, что одышка не проходит спустя 10 мин после окончания упражнения, прекратите заниматься (в норме человек в состоянии покоя делает 12 - 16 вдохов в минуту).

Итак, определение физической работоспособности является составной частью процесса физического совершенствования. Применение предложенных тестов позволяет достаточно точно оценить функциональное состояние организма, тренированность и возможность использования оптимальных физических нагрузок.

Степень тренированности желательно определять с помощью системы контрольных испытаний, подобранных в соответствии с состоянием здоровья, целью тестирования и т. д. Для этого специалисты настоятельно рекомендуют ведение дневника самоконтроля.

Дневник самоконтроля (фрагмент)

1. Ф. И. О. - Иванов И.П.

2. Год рождения - 1999.

3. Курс 2, группа 455, год поступления 20.. год

4. Начало ведения дневника 15 сентября 20.. год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | дата занятия | | |
| 15.09 | 18.09 | 21.09 |
| СУБЪЕКТИВНЫЕ ДАННЫЕ | | | |
| Общее самочувствие: |  |  |  |
| вялость | \* |  |  |
| слабость |  | \* |  |
| апатия | \* | \* |  |
| раздражительность | \* | \* |  |
| бодрость |  |  | \* |
| Сон: |  |  |  |
| хороший |  |  | \* |
| плохой | \* | \* |  |
| Настроение: |  |  |  |
| хорошее |  | \* | \* |
| плохое | \* |  |  |
| Аппетит: |  |  |  |
| хороший | \* | \* | \* |
| плохой |  |  |  |
| Физические упражнения выполняются: |  |  |  |
| с желанием |  |  | \* |
| без желания | \* | \* |  |
|  |  |  |  |
| ОБЪЕКТИВНЫЕ ДАННЫЕ | | | |
| пульс в покое до нагрузки | 68 | 70 | 66 |
| пульс после физической нагрузки, проба с 20 приседаниями | 94 | 96 | 90 |
| время восстановления, мин. с | 2,30 | 2,30 | 2 |
| частота дыхания до физической нагрузки | 16 | 18 | 16 |
| частота дыхания после физической нагрузки | 22 | 25 | 23 |
| ортостатическая проба, уд./мин. | 8 | 10 | 6 |
| проба с задержкой дыхания на выдохе, с | 54 | 50 | 52 |
| объем и характер физической нагрузки | комплекс 1 | комплекс 2 | комплекс 3 |

*Самостоятельная работа по теме: "Функциональные возможности молодого организма"*

ПРИМЕЧАНИЕ:

Внимательно изучить материал;

Раскрыть вопрос полностью;

Вставить недостающее слово или формулу;

1. Что такое ИК=Д/П,?

2. Что служит показателем функционального состояния нервно-мышечной системы .....?

3. В чем заключается статическая устойчивость?

4. Сколько способов посильной программы занятий существует? (раскрыть)

5. МПК - это ..?

6. Проба Руфье (раскрыть)

7. Показатели функционального состояния организма (раскрыть)

8. Как определяют нагрузку при комбинированной трехмерной пробе?

9. Пропорция учащения пульса (процент)

10. Как осуществляется клиностатическая проба?

11. При подсчете ..., чтобы не ошибиться, карандаш ведут ..., не отрывая его от ...

12. Объем сердца у нетренированных людей составляет ..

13. С помощью каких проб можно контролировать адекватность физических нагрузок и состояние сердечно-сосудистой системы?

14. У здорового человека в норме пульс ....., без перебоев, хорошего ... и напряжения.

15. Сколько вариантов нагрузки включает в себя проба Летунова? (раскрыть)

16. Верно ли, что под влияние тренировок сила сокращения и сердечной мышцы равна одинаковой?

17. КЭК у здорового человека равен ...

18. ЧСС с возрастом увеличивается, так ли?

**КАК ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом, вашим учителем физической культуры или тренером. Это важно, так как в учебнике предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на школьников, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Приступая к регулярным занятиям физическими упражнениями, вы должны усвоить основные правила тренировки, научиться оценивать различные стороны своей двигательной подготовленности и личные достижения.

**Правила поведения самостоятельных занятий**

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
2. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
3. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов в избранном виде спорта.
4. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, все ровно найдите 20-30 мин. для выполнения комплекса упражнений.
5. Для того, чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения тренировок, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих товарищей, членов семьи.
6. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
7. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи тренировки можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время тренировок не стремитесь выполнить максимальную нагрузку.
8. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплы душ, ванна, сауна и т. д.)
9. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с учителем, тренером, врачом.
10. Помните, что эффект тренировок будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Итак, ваш день должен начинаться с зарядки.

Ответить на вопросы:

1. Что нужно помнить, приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями?

2. В чем заключается регулярность тренировочных занятий?

3. С чего начинается любое тренировочное занятие?

4. Что составляет физиологические принципы тренировки?

**Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету "физическая культура"**

*Тест состоит из 30 вопросов, в каждом из них 4 варианта ответа. Один вариант ответа правильный. Будьте внимательны когда читаете вопрос*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись: | а) в V в. до н. э. | б) в 776 г. до н. э. | в) в I в. до н. э. | г) в 394 г. до н. э. |
| 2. Олимпиониками в Древней Греции называли: | а) жителей Олимпии | б) участников ОИ | в) победителей ОИ | г) судей ОИ |
| 3. Первые ОИ современности проводились: | а) в1894 г. | б) в 1896 г. | в) в 1900 г. | г) в 1904 г. |
| 4. Основоположником современных ОИ является: | а) Дементриус Викелас | б) А.Д. Бутовский | в) Пьер Де Кубертен | г) Жан-Жак Руссо |
| 5. Девиз Олимпийских игр: | а) "Спорт-Спорт-Спорт!" | б) "О спорт! Ты-Мир! | в) "Быстрее! Выше! Сильнее!" | г) "Быстрее! Выше! Дальше!" |
| 6. Олимпийская хартия представляет собой: | а) положение об Олимпийских играх | б) программу Олимпийских игр | в) свод законов об Олимпийском движении | г) правила соревнований по олимпийским видам спорта |
| 7. Впервые советские спортсмены приняли участие в ОИ: | а) в 1948 г. | б) в 1952 г. | в) в 1956 г. | г) в 1960 г. |
| 8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является: | а) Ломоносов М.В. | б) Ушинский К.Д. | в) Лесгафт П.Ф. | г) Семашко Н.А |
| 9. Одним из основных средств физического воспитания является: | а) физическая нагрузка | б) физические упражнения | в) физическая  тренировка | г) урок физической культуры |
| 1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс,   направленный: | а) на формирование правильной осанки | б) на гармоническое развитие человека | в) на всестороннее  развитие физических  качеств | г) на достижение высоких спортивных результатов |
| 11. К показателям физической подготовленности относятся: | а) сила, быстрота, выносливость | б) рост, вес, окружность грудной клетки | в) артериальное  давление, пульс | г) частота сердечных сокращений, частота  дыхания |
| 12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни: | а) генезис | б) гистогенез | в) онтогенез | г) филогенез |
| 13. К показателям физического развития относятся: | а) сила и быстрота | б) быстрота и выносливость | в) рост и вес | г) ловкость и прыгучесть |
| 14. Гиподинамия - это следствие: | а)понижения двигательной активности человека | б) повышения двигательной активности человека | в) нехватке  витаминов в организме | г) чрезмерного питания |
| 15. Недостаток витаминов в организме человека называют: | а) авитаминоз | б) гиповитаминоз | в) гипервитаминоз | г) бактериоз |
| 16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет: | а) 60-90 уд./мин. | б) 90-150 уд./мин. | в) 150-170 уд./мин. | г) 170-200 уд./мин. |
| 17. Денамометр служит для измерения показателей: | а) роста | б) жизненной емкости легких | в) силы воли | г) силы кисти |
| 18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются: | а) общеразвивающими | б) собственно-силовыми | в) скоростно-силовыми | г) групповыми |
| 19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения: | а) исходного положения | б) основ техники | в) подводящих  упражнений | г) подготовительных  упражнений |
| 20. С низкого старта бегают: | а)на короткие дистанции | б) на длинные  дистанции | в) на средние  дистанции | г) кросс |
| 21. Бег на длинные дистанции развивает: | а) гибкость | б) ловкость | в) быстроту | г) выносливость |
| 22. Бег по пересеченной местности называется: | а) стипль-чез | б) марш-бросок | в) кросс | г) конкур |
| 23. Туфли для бега называются: | а) кеды | б) пуанты | в) чешки | г) шиповки |
| 24. Один из способов прыжка в высоту называется: | а) перешагивание | б) перекатывание | в) переступание | г) перемахивание |
| 25. Размеры волейбольной площадки: | а) 6\*9 | б) 9\*12 | в) 8\*16 | г) 9\*18 |
| 26. Продолжительность одной четверти в баскетболе: | а) 10 мин. | б) 15 мин. | в) 20 мин. | г) 25 мин. |
| 27. В баскетболе запрещены: | а) игра руками | б) игра ногами | в) игра под кольцом | г) броски в кольцо |
| 28. Пионербол - подводящая: | а) к баскетболу | б) к волейболу | в) к настольному  теннису | г) к футболу |
| 29. Основным способом передвижения на лыжах является: | а) попеременный бесшажный ход | б) попеременный одношажный ход | в)попеременный двухшажный ход | г) одновременно-  попеременный ход |
| 30. Остановка для отдыха в походе называется: | а) стоянка | б) ночлег | в) причал | г) привал |
| 31. Какого цвета олимпийский флаг? | а) Белый | б) Синий | в) Черный | г) Голубой |
| 32. Сколько колец на олимпийском флаге? | а) Шесть колец | б) Пять колец | в) Одиннадцать колец | г) Семь колец |
| 33. Какая страна является родиной Олимпийских игр? | а) Каир | б) Египет | в) Греция | г) Монако |
| 34. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? | а) 4 г. | б) 3 г. | в) 5 л. | г) 6 л. |
| 35. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? | а) Богине Афине | б) Богу Аиду | в) Богу богов Зевсу | г) горожанам |
| 36. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? | а) камышом | б) Оливковым венком | в) зеленой травой | г) снадобьем |
| 37. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? | а) Не менее 6 грамм | б) Более 6 грамм | в) 5 млг | г) 3 млг |

правильные ответы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-б | 11-а | 21-г | 31-а |
| 2-в | 12-в | 22-в | 32-а |
| 3-б | 13-в | 23-г | 33-в |
| 4-в | 14-а | 24-а | 34-а |
| 5-в | 15-а | 25-г | 35-в |
| 6-в | 16-а | 26-а | 36-б |
| 7-б | 17-г | 27-б | 37-а |
| 8-в | 18-в | 28-б |
| 9-в | 19-в | 29-в |
| 10-в | 20-а | 30-г |

Литература

1. Книга А.А. Бишаева Физическая культура, 5-е издание, стериотипное. Москва. Издательский центр "Академия" 2012 г.

2. Учебн. пособие "Тесты для всех" 2010 г.

3. <https://nsportal.ru>

4. <https://infourok.ru>