Автономная некоммерческая профессионально образовательная организация

**«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебно-методическое пособие по выполнению обязательной контрольной работы для заочной формы обучения для

специальности «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Екатеринбург

2015

Задания для выполнения обязательной контрольной работы разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», базовой подготовки, программы учебной дисциплины «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  цикловой комиссией  ОГСЭ и ЕН  Председатель комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н. Крылова  от «30» мая 2015 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Овсянников  «30» мая 2015 г. |

Организация-разработчик: АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

Разработчик: **Михайлов Р.Л.** преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

**Роль физической культуры в духовном воспитании личности**

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, она представляет собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей.

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти.

Показателями состояния физической культуры в обществе и государстве являются совокупность материальных и духовных ценностей, уровень здоровья и физического развития. К материальным ценностям относятся стадионы, бассейны, спортивные залы, учебные заведения, готовящие кадры, научно-исследовательские институты, уровень здоровья и физического совершенства общества.

К духовным ценностям относятся наука и физическое воспитание в спорте, произведения искусства, посвященные спорту.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, улучшение форм тела (осанки, мышц).

Физическая подготовка – физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному виду деятельности. (водолаз, летчик, спортсмен, пожарный).

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в условиях производства, военного дела и др. сферах общественного труда, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека. Физическое совершенство человека предполагает гармонически развитое тело, высокий уровень развития физических качеств, владение прикладными видами спорта, ведение здорового образа жизни, владение высокими нравственными качествами.

Физические упражнения – двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека. Физические упражнения могут применяться в профилактических и лечебных целях. Используются физические упражнения в виде игр, гимнастики, спорта и туризма.

Физические упражнения могут быть простейшими движениями и сложными двигательными действиями. 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.

Систематические занятия физическим упражнениями оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формирует умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Для снятия напряжения рекомендуется активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями. Сохранение активной деятельности головного мозга человека требует особых подходов, внимания, методов сочетания физических нагрузок и их целенаправленного воздействия на функцию центральной нервной системы. Утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм человека, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение.

**Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека**

Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями, не говоря уже об учебно-тренировочных занятиях в спорте, оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Способность к выполнению умственной деятельности в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если в процессе ее выполнения целенаправленно применять средства и методы физической культуры.

**Физическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями**

За несколько часов или суток до начала занятий может возникнуть предстартовое состояние, а стартовое состояние является продолжение предстартового.

По механизму возникновения эти реакции являются условными рефлексами. При благоприятном соотношении комплекса факторов предстартовые реакции способствуют мобилизации функций и повышению работоспособности организма. В противном случае может быть или чрезмерное возбуждение либо чрезмерное торможение ряда функций.

Проявление предстартовых реакций связано с уровнем тренированности и может быть отрегулировано с помощью разминки, словесных воздействий, массажа, произвольных изменений ритма и глубины дыхания.

Разминка состоит из общей и специальной части. Первая – способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы и готовности к выполнению мышечной деятельности. Вторая – направлена на подготовку тех образований и звеньев двигательного аппарата, которые ответственны непосредственно за выполнение конкретной предстоящей деятельности. Разминка не должна приводить к утомлению, а должна способствовать успешному врабатыванию организма.

Состояние организма после врабатывания называют устойчивым. При этом потребление кислорода стабилизируется, деятельность различных органов и систем устанавливается на относительно постоянном уровне.

**Утомление при физической и умственной работе. Восстановление**

При выполнении любого вида деятельности в организме может развиться состояние, называемое утомлением.

Состояние утомления проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движения, в возрастании затрат энергии при выполнении однообразной работы, в замедленной скорости переработки информации, ухудшении памяти, затруднении процесса сосредоточения. Развитие утомления связано с ощущением усталости. Утомление также стимулирует резервы организма, его органы и системы.

Устранение и профилактика утомления при умственных и физических нагрузках возможны за счет повышения уровня общей и специальной тренированности организма, оптимизации его физической, умственной и эмоциональной активности. Необходимы активный отдых, переключение на другие виды деятельности. Дополнительными средствами восстановления могут быть факторы гигиены, питания, массаж, использование биологически активных веществ.

**Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм**

Гипокинезия – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности, т.е. ограничение количества и объема движений в результате образа жизни, особенностей профессиональной деятельности. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии. Гиподинамия – совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. В конечном итоге все сводится к снижению функциональной активности органов и систем и нарушениям функционирования регуляторных механизмов, ухудшение устойчивости к различным неблагоприятным факторам. Нарушается координация движения, снижается тонус мышц, падает выносливость и снижаются силовые показатели, снижается сила сердечного сокращения, ухудшается снабжение тканей кислородом, падает интенсивность обменных процессов.

**Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность**

В качестве основного средства выделяют физические упражнения, оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода) и гигиенические факторы (санитарно-гигиеническое состояние мест, режим отдыха, труда, сна и питания). Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов зависит от врожденных и приобретенных свойств. Эта устойчивость лабильна и поддается тренировке. (пример: у тренированных людей при поднятии температуры тела до 39 сохраняется высокая работоспособность)

У людей, которые систематически занимаются физическими упражнениями, существенно повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость.

К числу основных физических качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека относят: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

По характеру мышечных сокращений работа мышц бывает статической и динамической. Деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также упражнения с грузом без его перемещения характеризуются статическими.

Упражнения выполняемые хотя и относительно, но строго постоянно совершенствуют показатели результативности движений с проявлением силы, быстроты, выносливости, высокой координации.

Есть также большая группа физических упражнений, особенностью основ движения которых является нестандартность, непостоянство условий их выполнения, постоянно меняющиеся ситуация, требующая мгновенной двигательной реакции.

Укреплению и активизации защитных сил организма, стимуляции обмена веществ и деятельности физических систем и отдельных органов в значительной мере могут способствовать оздоровительные силы природы. В повышении уровня физической и умственной работоспособности важную роль играет специальный комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий. Регулярные занятия упражнениями, одновременно являясь действенной формой отдыха, в процессе напряженной деятельности способствуют снятию нервно-психических напряжений, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

**Методика самооценки работоспособности**

Работоспособность – возможность длительно выполнять работу с высокой эффективностью. Определяется следующими факторами:

1. физиологические – состояние здоровья и функциональная подготовленность, пол, питание, сон, общая нагрузка, организация отдыха
2. физические – воздействие на организм давления, температуры, шума, освещенности рабочего места
3. психические – самочувствие, настроение, мотивация.

Уровень физической и умственной работоспособности определяется скоростью и характером утомления. Итогом утомления является снижение эффективности работы, ее продуктивности.

Утомление – это состояние организма, возникающее под влиянием работы и характеризующееся временным снижение работоспособности. Раннее наступление утомления свидетельствует о малой выносливости, отдаление наступления утомления – следствие возросшей выносливости.

Усталость – субъективное ощущение утомления.

Утомление зависит от относительной мощности работы. При выполнении упражнений максимальной мощности утомление наступает очень быстро. Выносливость можно развить только упражнениями максимальной мощности. При тренировке выносливости тренируется и нервная система. Только работа до утомления и попытки преодолевать наступающие утомление могут повысить выносливость организма.

При обучении двигательному навыку и его совершенствованию необходимо соблюдать:

1. сознательность и активность
2. систематичность
3. доступность
4. наглядность
5. прочность

Психологические предпосылки к началу занятий является сознательное отношение. Принцип систематичности предусматривает повторность упражнений и занятий, постепенное повышение нагрузки и сложности, применение максимальных нагрузок, индивидуальный подход.

Систематическое занятие физическими упражнениями способствует поддержанию работоспособности, в основе чего лежит развитие выносливости. (ходьба, бег, велосипедный спорт, плавание, лыжный спорт).

**Методика составления индивидуальной программы**

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятии физическими упражнениями можно лишь при соблюдении основных принципов: сознательности и активности, систематичности (последовательность, регулярность), постепенности (постепенное повышение нагрузок), адекватность (индивидуальные нагрузки).

Систематичность выполнения физических упражнений обеспечивает переход срочных приспособительных реакций в долговременную адаптацию. Положительный эффект отмечается только тогда, когда действие одного занятия сочетается с действием следующего, новые занятия начинаются с фона, характеризующегося повышенным объемом клеточных структур и суперкомпенсацией энергетических ресурсов.

Долговременная адаптация к определенному повторяющемуся воздействию нагрузки связана с развитием клеточных структур, но лишь при постоянном увеличении нагрузки. Если же она остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится малоэффективным; двигательная активность требует использования лишь части повышенных резервов клеточных структур и перестает быть развивающим стимулом.

Основные изменения, наступающие в организме в результате тренировки и имеющие огромное значение в укреплении здоровья, - повышение энергетического потенциала организма, расширение возможностей транспорта кислорода, совершенствование окислительных процессов и экономизация обмена веществ, увеличение функциональных способностей и устойчивости эндокринных систем являются специфическим результатом адаптации организма к продолжительной мышечной деятельности, т.е. упражнений на выносливость. Именно этот вид физической деятельности – основное средство укрепления здоровья. Лучших результатов при занятиях физическими упражнениями достигает тот, кто соизмеряет нагрузки с физическими возможностями своего организма.

Чередование умственных и физических нагрузок значительно снижает заболеваемость, трудопотери, активизирует умственную деятельность, улучшает функциональное состояние организма.

Активный отдых стимулирует восстановление работоспособности.

При выборе вида физических упражнений следует ориентироваться не только на интерес к виду спорта, но и на черты своего характера. Если человек легко отвлекается от работы и быстро в нее включается, общителен с окружающими, эмоционален в спорах, то ему лучше всего остановить свой выбор на игровых видах спорта или занятиях одним из видов единоборства; если же усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, способен длительное время выполнять тяжелую физическую работу, то ему подойдут занятия бегом, лыжами, плаванием, велоспортом.

Восстановительная направленность физических упражнений предусматривает использование средств физической культуры для устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами или заболеваниями. В качестве таких средств обычно рекомендуется дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание и лечебная гимнастика, отличающаяся замедленным темпом выполнения упражнений, плавностью движений, элементы аутотренинга, способствующие саморегуляции психического и мышечного тонуса.

Лечебное действие физических упражнений основано на способности стимулировать физиологические процессы в организме.

**Факторы здорового образа жизни**

Под здоровым образом жизни понимается такой, при котором сохраняются или расширяются резервы организма.

Образ жизни зависит от многих факторов, выделим три:

1. окружающая среда. Стены квартиры, улица и транспорт, лес, горы, реки, солнце, воздух, одежда, окружающие люди. От каждого человека зависит решение глобальных проблем.
2. Все, что человек вводит в себя. Продукты питания, лекарства, никотин, алкоголь, наркотики. Продукты питания не должны содержать вредных для организма веществ (нитраты, соли тяжелых металлов) и быть загрязнены радиацией. Питание должно быть сбалансированным (содержать необходимое сочетание белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов).
3. То, что человек делает с собой в результате волевых усилий и осознания необходимости своих действий. Относятся занятия физической культурой и спортом, закаливание, рациональная организация своего дня. Недостаток двигательной активности является причиной многих заболеваний. Физические упражнения укрепляют мускулатуру, сохраняют подвижность суставов и прочность связок, улучшают фигуру, увеличивают дыхательный объем легких, стимулируют обмен веществ, уменьшают вес, благотворно действуют на органы пищеварения, успокаивают нервную систему, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям. Физические упражнения являются единственным средством повышения резервов всех органов и систем человеческого организма.

**Физические способности человека**

Различают пять основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Они характеризуют двигательную одаренность человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Средствами развития силы являются гимнастические упражнения с отягощением: подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях поднимание прямых ног на гимнастической стенке, упражнения с небольшими отягощениями (гантели, небольшие гири) упражнения с большими отягощениями (штанги, гири). К видам спорта, развивающим силу относят: атлетическая гимнастика, боди-билдинг, культуризм

Быстрота движений – способность выполнения движений за возможно короткий промежуток времени. Средство развития быстроты – многократно повторяемые с максимальной скорость упражнения. Применяют метод облегченных условий (бег за лидером, бег с горки) и метод усложнения условий (бег в гору, метание более тяжелого снаряда)

Выносливость – способность организма человека преодолевать наступающее утомление. Характеризуется временем выполнения работы определенной интенсивности. Мерилом выносливости служит длительный бег. К видам спорта, развивающим выносливость можно отнести: спортивная ходьба, бег на средние, длинные, сверхдлинные дистанции, лыжные гонки, плавание, гребня, велосипедный спорт, альпинизм, спортивное ориентирование, туризм.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности связок, разминки, внешней температуры, возраста. Для развития гибкости позвоночника выполняют наклоны, мостик. В тазобедренных суставах – махи ногой в разных направлениях, наклоны, шпагат. Для избежания травм перед упражнениями необходимо хорошо размяться.

Ловкость – способность осваивать сложные по координации движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых ритмических характеристик заданного движения. Метод развития сводится к систематическому разучиванию новых движений и применению упражнений, вынуждающих мгновенно перестраивать двигательную деятельность (спортивные игры).

Физические качества развиваются на начальных этапах комплексно. Развивая одно, мы развиваем и другие. Это связано с тем, что в основе начального этапа тренировки лежит общая физическая подготовка, которая строится на комплексном подходе к организации тренировочного процесса. Степень влияния развития одного качества на развитие другого зависит от уровня физической подготовленности. По мере повышения уровня тренированности, с повышением спортивной квалификации эффект одновременного развития двигательных качеств меняется или тормозится.

Методика обучения двигательным навыкам представляет собой следующую схему:

1. создание представления об изучаемом движении (рассказ, показ)
2. первые попытки выполнения.
3. Совершенствование движений. По мере исправления ошибок движения приобретают точность, легкость. Они могут выполняться без концентрации внимания, автоматически.

В начале любого занятия формируется задача (вводная часть). Затем начинается разминка, общеразвивающие и специальные упражнения, подводящие к выполнению основной (подготовительной) части.

Затем приступают к выполнению основных задач занятия: разучивание новых движений, совершенствование ранее изученных, развитие физических качеств. В последней части занятий выполняются упражнения на растягивания, успокаивающие упражнения.

Любые тренировочные занятия, в том числе и самостоятельные, имеют такую форму построения: вначале подготовка к выполнению основной задачи, а затем работа над ней. Эти части могут быть разными по продолжительности, в зависимости от сложности поставленной задачи, уровня подготовленности, внешних условий. Но закономерности врабатывания требуют постоянного усложнения.

Цель спортивной тренировки – достижение максимальных результатов в избранном виде. Задача – физическая, теоретическая, техническая, волевая подготовка.

Занятия физическими упражнениями оказывают на организм необычайно сильные, сложные и многообразные воздействия. Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими указаниями, выполнение объема и интенсивности физической нагрузки без учета состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся, отсутствие регулярного медицинского контроля могут нанести вред здоровью.

При занятиях необходимо оценивать свое самочувствие, измерять пульс (130-150уд/мин и приходит в норму через 40-50 мин). Если после тренировки пульс не приходит в норму в указанное время, это свидетельствует о большом утомлении в связи с недостаточной физической подготовкой или отклонениями от состояния здоровья.

При занятии физическими упражнениями одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движения, хорошо впитывать пот и пропускать воздух. При низкой температуре защищать от переохлаждения. Прилегающая к телу часть должна быть из хлопка. При занятиях на улицу в ветреную погоду необходимо на тренеровочные костюм одевать ветрозащитную одежду.

Обувь должны соответствовать виду спорта. Для гимнастики – чешки, для легкой атлетики – кожаные туфли с металлическими шипами, для баскетбола – кеды. Обувь должна хорошо облегать ногу и плотно на ней удерживаться. Подошва не должна скользить. В зимних видах спорта обувь должна защищать ногу от переохлаждения. Лучшей обувью для большинства видов спорта считается кожаная. Обувь из синтетических материалов плохо пропускает воздух и ноги «варятся» через 15-20 минут интенсивных занятий.

Основными средствами, обеспечивающими восстановления и повышения работоспособности являются: соблюдение рационального режима дня, оптимальные санитарно-гигиенические условия труда и быта, гидропроцедуры (душ, контрастный душ, теплые ванны, бани, сауны), массаж и самомассаж.

**Спорт**

Спорт – вид человеческой деятельности в сфере физического воспитания, направленный на достижения максимальных результатов в избранном виде. Различают спорт массовый и высших достижений.

Массовый спорт обеспечивает достижение массового уровня, используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности.

Спорт высших достижений ориентирован на абсолютные параметры спортивных результатов, включая достижение международного, всечеловеческого масштаба.

Реализуя свой цели в спорте, каждый человек должен иметь возможности оценить свой достижения, сравнить их с достижениями других спортсменов, видеть перспективу своего совершенствования.

В спортивной классификации используются такие понятия, как спортивный разряд, спортивное звание, разрядные нормы, разрядные требования.

Спортивный разряд – показатель уровня спортивного мастерства.

Спортивное звание – почетный пожизненный титул, который присваивается спортсменам за выполнение высших по трудности разрядных норм и требований, которые определены для мастеров спорта, мастеров спорта международного класса.

Разрядные нормы и требования – показатели спортивных достижений различного уровня трудности, установленные с учетом особенностей видов спорта, спортивного разряда, пола и возраста спортсменов.

Если возникает необходимость определиться в выборе конкретного вида спорта или какой-либо системы физических упражнений для регулярных занятий, необходимо иметь представление об их целевой направленности, сопоставимой с собственными индивидуальными особенностями организма.

Как правило, выбор вида спорта определяется не только интересом к нему, но и реальными условиями и возможностями: наличием спортивной базы, инвентаря, специалистов.

**Методические правила предупреждения травм**

Приступать к выполнению основных упражнений следует после хорошей разминки – до пота. Разминка повышает функциональное состояние ЦНС, улучшает проводимость нервных импульсов, разогревает мышцы и суставы. Изучать новые, более сложные движения можно, строго следуя правилу – от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Несоблюдение дисциплины при выполнении физических упражнений приводит к столкновениям, падениям, особенно в спортивных играх, акробатике, плавании.

В начале занятия необходимо проверить состояние снарядов, оборудования, площадки. Подтянуть и укрепить ослабленное укрепление, убрать с площадки посторонние предметы, мусор.

Определенные правила двигательного режима соблюдают после перенесенной болезни или травмы. Основное требование для восстановления физической формы – постепенность.

**Восстановительные средства после нагрузок**

Основными средствами, обеспечивающими восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности, являются средства личной гигиены: соблюдение рационального режима дня, оптимальных санитарно-гигиенических условий труда и быта, занятий физической культурой.

К основным гигиеническим средствам восстановления и повышения работоспособности относятся: гидропроцедуры, бани, массаж и самомассаж, ионизированный воздух.

Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Его влияние зависит от силы механического воздействия и температуры воды. Горячие и продолжительные души снижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышают интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Кратковременные горячие и холодные души повышают тонус мышц и сердечнососудистой системы.

Бани парные и сауны оказывают положительный эффект на повышение работоспособности и восстановительные процессы. Во время пребывания в бане организм человека приспосабливается к значительным тепловым воздействиям, а также к определенным колебаниям водно-солевого обмена.

Различные виды массажа – эффективное средство восстановления и повышения работоспособности. Массажные приемы, действуя на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на ЦНС, а через нее – на функциональное состояние всех органов и систем, улучшают кровообращение, повышают работоспособность мышц. Они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада, улучшается прочность мышечных сухожилий, подвижность суставов, ускоряется ток лимфы и крови.

Искусственное ультрафиолетовое облучение в осенне-зимний период способствует укреплению здоровья, восстановлению и повышению работоспособности за счет компенсации недостатков солнечной радиации.

Вдыхание ионизированного воздуха оказывает стимулирующие воздействие на состояние здоровья и работоспособность человека. У человека отмечается улучшение функционального состояния ЦНС, выносливость к статической и динамической работе, улучшение самочувствия, сна, аппетита.

**Темы рефератов**

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
2. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения
3. Влияние физических упражнений на мышцы
4. Влияние физических упражнений на развитие организма
5. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат
6. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях спортом
7. Общая спортивная подготовка
8. Физическое самосовершенствование
9. Методика и организация самостоятельных занятий
10. Профессиональный и любительский спорт
11. Составляющие здорового образ жизни
12. Принципы выбора видов спорта и физических упражнений
13. Травматизм в спорте
14. Циклические и ациклические упражнения
15. Физическая культура в жизни людей
16. Физическая культура и здоровый образ жизни

**Задание к контрольной работе**

Вариант 1

1.Характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями

2. Правила предупреждения травм

Вариант 2

1. Роль физической культуры в воспитании человека
2. Виды спорта для развития силовых и скоростно-силовых качеств

Вариант 3

1. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Вариант 4

1. Работоспособность человека и биологические ритмы
2. Виды спорта для развития выносливости

Вариант 5

1. Гипокинезия и гиподинамия и их влияние на организм
2. Врачебный контроль и самоконтроль при физическом воспитании

Вариант 6

1. Средства физической культуры, повышающие работоспособность
2. Роль ритмов в жизни человека

Вариант 7

1. Факторы здорового образа жизни
2. Основы физической и спортивной подготовки

Вариант 8

1. Физическая культура и здоровый образ жизни
2. Физические способности человека

Вариант 9

1. Основные понятия физической культуры

1. Восстановительные средства после нагрузок и умственной деятельности

Вариант 10

1. Роль физической культуры в воспитании человека
2. Восстановительные средства после нагрузок и умственной деятельности

Вариант 11

1. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
2. Физические способности человека

Вариант 12

1. Средства физической культуры, повышающие работоспособность
2. Виды спорта для развития выносливости

Вариант 13

1. Физическая культура и здоровый образ жизни
2. Виды спорта для развития силовых и скоростно-силовых качеств

Вариант 14

1. Характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями
2. Основы физической и спортивной подготовки

**Составление индивидуального плана занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа упражнений | Основное воздействие на организм | Особенности выполнения | Примечание |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I. Разминка | | | |
| Легкий бег или ходьба | Умеренное усиление деятельности организма. Общее разогревание | Бег короткими шагами без напряжений. | Постепенное увеличение дистанции с 250 до 1000 м. |
| II. Основная часть | | | |
| 1. Упражнения для рук и плечевого пояса | Укрепление мышц рук и плечевого пояса | Движение плечами: вперед, назад, вверх, вниз, круговые движения. | Темп медленный или средний. Количество  15 – 20 раз. |
| n |  |  |  |
| III. Заключительная часть | | | |
| Заключительные упражнения | Регулирование и успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения | Глубокие вдохи | Выполнять с наименьшим напряжением. Количество  10 – 15 раз |

**Библиографический список:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Физическая культура: Учебн. пособие для студентов сред.проф. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М., 1997.
3. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И,ГЧ. Физическое воспитание.: Учеб.пособие для учащихся сред. Спец. Учеб.заведений. М., 1984.