



Контрольная работа по  
дисциплине:

физическая культура/Элективный курс по физической культуре

Тема: Учебные материалы для подготовки к компьютерному тестированию по теории физической культуры

Ф

Выполнил: Студент 1 курса факультета ФДО группы ТД 202  
Турунов Владимир Михайлович

# Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

- — иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
- — не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
- — перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- — обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками).

# Организация режима учебы и отдыха студента

- Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.
- Важно постоянно помнить: если хорошо «взять старт» , т.е. если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно и все последующие операции протекают непрерывно, без срывов и без необходимости «включения» дополнительных импульсов.
- Залог успеха – в планировании своего времени. Студент, который регулярно в течение 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами. Надо взять за правило каждый день выигрывать один час времени. В течение этого часа никто и ничто не может помешать. Таким образом, студент получает время – возможно, самое важное для человека – личное время. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел.

# Организация режима учебы и отдыха студента

- Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете и обеда, 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Вечернюю работу проводить в период с 17 до 23 часов. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройтись по коридору, не мешая работать другим).
- Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

# Влияние физических упражнений на организм человека

- Физические упражнения влияют на все группы мышц, связки и суставы, которые становятся крепкими, увеличиваются объем и эластичность мышц, скорость их сокращения. Интенсивная мышечная деятельность заставляет работать сердце с дополнительной нагрузкой, а также легкие и другие органы организма. Что повышает функциональные возможности человека, сопротивляемость его организма неблагоприятным влияниям внешней среды.
- Систематические занятия физическими упражнениями воздействуют на мышцы и опорно-двигательный аппарат. При физических нагрузках в мышцах образуется тепло, и организм отвечает увеличенным потоотделением. При физических нагрузках усиливается кровоток, кровь доставляет к мышцам кислород и необходимые питательные вещества, которые распадаются и выделяют энергию. Движения мышц открывают резервные капилляры, количество поступающей крови возрастает и вызывает ускорение обмена веществ.

# Качества и факторы укрепляющие здоровье

- К факторам, способствующим укреплению здоровья относятся:
  - - Отказ от вредных привычек
  - - Рациональное питание
  - - Состояние окружающей среды
  - - Двигательная активность
  - - Закаливание
  - - Личная гигиена
  - - Режим дня

# Физическая подготовленность

- результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Оптимальная Ф.п. называется физической готовностью. Ф.п. характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития осн. физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Осн. средством достижения Ф.п. является упражнение. Выделяют текущий, оперативный и этапный контроль Ф.п. Текущий контроль демонстрирует уровень Ф.п. после одного или нескольких тренировочных занятий; оперативный - после выполнения одного или серии упражнений; этапный - после длительного (более полугода) цикла тренировочных занятий. Оценка уровня Ф.п. осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях на силу, выносливость и т.д.

# Критерии оценки интенсивности нагрузки

Физическая нагрузка бывает разной интенсивности и продолжительности.

- Выделено четыре основных зоны интенсивности физических нагрузок (см. рис. 1), каждой из которых соответствует определенный уровень биоэнергетических процессов и диапазон частоты сердечных сокращений (ЧСС):
  1. Физическая нагрузка малой интенсивности с ЧСС менее 75% от ее максимального значения (ЧСС макс.);
  2. Физическая нагрузка поддерживающего характера с ЧСС от 75 до 85% от ЧСС макс., осуществляемая в аэробном режиме энергообеспечения;
  3. Физическая нагрузка развивающего характера с ЧСС от 85 до 95% от ЧСС макс. и переходным аэробно-анаэробным режимом энергообеспечения;
  4. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности с ЧСС более 95% от ЧСС макс. и анаэробным режимом энергообеспечения.



# Правила организации самостоятельных тренировок

- **Правило 1.**

- Объективно оцените степень своей физической подготовки. Не стремитесь достигнуть идеала за неделю. Решите, какой вы хотите быть через полгода. Или прикрепите к большому зеркалу свое фото, на котором вам нравится ваша фигура.

- **Правило 2.**

- Последний прием пищи должен быть за 1,5-2 часа до тренировки. Если чувство голода игнорирует все ваши доводы, то за 30-40 минут до тренировки выпейте стакан сока с мякотью или биолайфа – это проверенное средство и действительно помогает.

- **Правило 3.**

- Если вам хочется пить до начала занятий физическими упражнениями, во время или после них, то пейте чистую воду или минералку без газа, в разумных количествах. Необходимо восполнить потерю жидкости, которую организм теряет вместе с потом, но не перегрузить ЖКТ и почки во время тренировки.

# Правила организации самостоятельных тренировок

- **Правило 4.**

- Если был длительный перерыв в занятиях спортом, не начинайте тренировки со своей обычной нагрузки – мышцы уже ослаблены. Снизьте ее наполовину для первых занятий. И увеличивайте нагрузку постепенно.
- Правило постепенности особенно полезно для тех, кто только решил заняться своим индивидуальным комплексом упражнений.

- **Правило 5.**

- Равномерно прорабатывайте все группы мышц – бесполезно укреплять только мышцы спины, живота или груди. При выполнении любого упражнения задействованы все мышцы, только степень нагрузки на них – разная. Если укреплять только одну группу мышц, то все остальные начнут отзываться на такое обращение мышечной болью, ведь они будут не подготовлены к таким нагрузкам.

- **Правило 6.**

# Недостаточность двигательной активности человека

При недостаточной активности нарушается обмен веществ во всех системах организма. В результате того, что скелетные мышцы уменьшают свою потребность в кислороде, сокращается также и снабжение их кровью. Из-за того, что мышцы сердца становятся детренированными, их объем постепенно сокращается. А сокращение двигательной активности сердца уже приводит к тому, что появляются многочисленные кардиологические заболевания, такие как:

- инфаркт;
- кардиосклероз;
- стенокардия.

# Восстановление работоспособности утомленных мышц

- Лучшие способы восстановить мышцы
- глубокое дыхание;
- [растяжка](#);
- сон;
- регулярность занятий;
- расслабляющий массаж;
- ванна или [сауна](#);
- продукты питания.

Учитывая свои предпочтения, желания и возможности, в зависимости от степени нагрузки тренировок, вы сможете выбрать наиболее **подходящий для себя способ эффективного восстановления мышц.**

# Врачебно-педагогический контроль

- Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебных, тренировочных занятий, во, время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:
  - оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
  - оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
  - проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
  - проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности

# Функции основных групп мышц двигательного аппарата

- **Мышцы брюшного пресса**

Прямая мышца живота 1 сгибает корпус вперед.

Наружная косая мышца 2 служит для сгибания туловища и его поворота, например, при наклоне вперед. Под ней расположена внутренняя косая мышца живота, а еще глубже — поперечная мышца. Они работают при всех гимнастических упражнениях, связанных с движениями корпуса.

Мышцы брюшного пресса защищают внутренние органы и удерживают их в правильном положении. Они способствуют созданию красивого торса.

#### **Мышцы спины**

Трапециевидная мышца 3 приводит лопатки к позвоночнику, поднимает и опускает их; при одностороннем сокращении наклоняет голову.

Ромбовидная мышца располагается под трапециевидной, приближает лопатку к позвоночнику по косой линии, направленной к середине и вверх. Ослабление тонуса этой мышцы способствует развитию сутулости.

Широчайшая мышца спины 4 приводит плечо к туловищу и тянет руку назад, поворачивая ее внутрь, работает при подтягивании на перекладине и других гимнастических снарядах. Под этими мышцами находятся глубокие мышцы спины, лежащие несколькими слоями. Главные из них — длинные мышцы спины, идущие вдоль всего позвоночника. Основная функция глубоких мышц — разгибание и вращение туловища. Мышцы спины участвуют почти во всех физических упражнениях, особенно при поднимании штанги.

#### **Мышцы шеи.**

Грудиноключичнососцевидная мышца 5 находится сверху, под кожей; при двухстороннем сокращении она сгибает шейный отдел позвоночника, а при одностороннем — поворот головы. Эта мышца работает при всех гимнастических упражнениях, связанных с движением головы.

Лестничные мышцы 6 лежат глубоко и делятся на переднюю 6а, среднюю 6б и заднюю 6в. При неподвижной грудной клетке они нагибают в сторону и сгибают вперед шейный отдел позвоночного столба и способствуют его вращению вокруг вертикальной оси при различных поворотах туловища.

#### **Мышцы плечевого пояса**

Большая грудная мышца 7 приводит руку к туловищу и способствует повороту плеча внутрь. Она хорошо развита у гимнастов и тяжелоатлетов.

Передняя зубчатая мышца 8 в основном тянет лопатку наружу и вперед.

Дельтовидная мышца 9 находится под кожей плеча, обеспечивает рельеф верхней части корпуса и украшает торс спортсмена. Эта мышца состоит из нескольких частей: передняя часть 9а — поднимает руку вперед, средняя 9б — отводит ее назад, и задняя 9в — тянет поднятое плечо назад. Работа дельтовидной мышцы особенно ярко выражена при поднимании тяжести прямой рукой вперед вверх.

Хорошо развивается при жиме штанги широким хватом.

# Функции основных групп мышц двигательного аппарата

## Мышцы рук

Двуглавая мышца 10 располагается на передней поверхности плеча. Она сгибает руку, например, при взятии штанги на грудь и рывке.

Трехглавая мышца 11, находящаяся в задней поверхности плеча, является мощным разгибателем руки, например, при упражнениях в упоре, жиме штанги.

Поверхностный и глубокий сгибатели пальцев 12, тянущиеся вдоль предплечья, сгибают пальцы во всех фалангах и кисть, что имеет большое значение при многих физических упражнениях, связанных с хватательной функцией кисти.

## НОГ

Большая ягодичная мышца 13 разгибает бедро, изменяет наклон таза и имеет большое значение при ходьбе и беге. Под ней лежат еще две крупные мышцы: средняя ягодичная мышца, принимающая участие во вращении бедра наружу и внутрь, и малая ягодичная мышца, действующая совместно с предыдущей, способствует наклону таза, что особенно бывает заметно при стоянии на одной ноге.

Четырехглавая мышца бедра 14 лежит на передней поверхности бедра и является одной из самых мощных мышц человеческого тела. Она выпрямляет ногу в коленном суставе и принимает активное участие в беге, прыжках и особенно в приседаниях с отягощениями.

Портняжная мышца 15 расположена непосредственно под кожей на передне-внутренней поверхности бедра. Она скрещивает и поворачивает бедра наружу.

Двуглавая мышца 16 бедра лежит на задней поверхности его и сгибает ногу в коленях.

Группа приводящих мышц 17 на внутренней поверхности бедра — длинная, большая и малая — сводит бедра вместе, например, при смыкании ног в плавании стилем брасс.

Длинная малоберцовая мышца 18 находится поверхностно на боковой стороне голени. Она опускает стопу и отводит ее наружу. Передняя большеберцовая мышца лежит на передней поверхности голени и поднимает стопу.

Трехглавая мышца голени 20 находится на задней поверхности голени и состоит из икроножной 20а и камбаловидной 20б мышц.

Трехглавая мышца поднимает ногу на носок и играет особенно важную роль, например, в прыжках и подъеме штанги, когда атлет выходит на носки.

Мышцы стопы 21 удерживают ее своды и придают ей рессорные свойства.

# Функции основных групп мышц двигательного аппарата

## Группы мышц и их функции

В таблице ниже представлены группы мышц человека и их функции.

Группа мышц	Функции
Глазные (мышцы глаза)	Функции глазных мышц это движения глазного яблока и век.
Мимические	Обеспечивают мимику.
Жевательные	Открытие и закрытие рта. Пережевывание пищи.
Груди (грудной)	Поддерживают функцию дыхания. Защищают грудную клетку.
Спины	Поддерживают спину в правильном положении. Отвечают за наклон головы и туловища.
Сердечные	Сокращения сердца.
Брюшного пресса (живота)	Защитная функция по отношению ко внутренним органам. Удерживают их в правильном положении.
Шеи	Отвечают за все возможные движения головы.
Плечевого пояса	Движение плеча. Поднятие рук, их отведение и приведение.
Рук	Сгибание руки. Движение кисти, в том числе – хватание.
Ног (бедро, икра, голени)	<b>Все возможные движения ног:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✔ Разгибание</li><li>✔ Сгибание</li><li>✔ Смыкание</li><li>✔ Круговые движения</li></ul>



# Отличительный признак спорта

Отличительной чертой спорта является наличие соревновательной деятельности как способа сопоставления и совершенствования определенных способностей человека, что содействует более полному развитию и проявлению физических сил и волевых качеств

# Эффективность упражнений для воспитания качеств

- Занимающихся физической культурой необходимы настойчивость и целеустремленность. Эти два волевых проявления тесно связаны друг с другом, так как без целеустремленности нет особой необходимости проявлять настойчивость в преодолении трудностей.
- Смелость – это способность человека действовать в ситуациях, осознаваемых как опасных для жизни, здоровья и престижа, не снижая качества деятельности.
- Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение и приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при наличии неуверенности и боязни.
- Основным путем развития решительности является тренировка многократным повторением проблемных ситуаций. Повышению решительности способствует возникающая у спортсменов по мере овладения упражнениями уверенность в своих силах.

# Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы

- Обращаться с системой сердца и сосудов необходимо бережно. Есть несколько простых правил, которые нужно неукоснительно соблюдать:
- многократность повторов, не заменяющих увеличение нагрузки, а сопутствующих ему;
- достаточная длительность тренировок, которая наращивается постепенно и прежде, чем увеличиваются нагрузки;
- начало занятий с малых нагрузок, увеличивающихся постепенно, с прибавлением небольшого процента только после того, как с легкостью будет даваться выбранный уровень;
- избегание перетренировок;
- измерение субмаксимального предела, для чего периодически выяснять максимум, на который способен организм, и нагружать его чуть ниже этого уровня.

# Процесс физического воспитания и части микроциклов

- Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3—4 до 10—12 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся. Микроциклы иной продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде, что бывает связано с необходимостью смены режима деятельности, формирования специфического ритма работоспособности в соответствии с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований.

# Формирование навыка, принципы обучения

Процесс овладения новым движением проходит три этапа:

- 1. Ознакомление с движением.
  - 2. Формирование и закрепление двигательного умения.
  - 3. Отработка с последующим совершенствованием двигательного навыка.
- На первом этапе важно создать общее представление путем целостного показа и объяснения, с использованием, если есть возможность, схем, плакатов, кинофильмов и т.п. Затем преподаватель может расчлнить движение, подводя студента от частей-элементов к целому.
- На втором этапе задача состоит в том, чтобы путем многократного повторения исправить возникающие ошибки- Такой метод позволяет довести двигательное умение до относительно правильной формы, целостное выполнение упражнений позволяет; студенту избирательно отрабатывать отдельные детали. В качестве примера можно остановиться на отработке плавания способом "кроль", когда ставится задача уделить внимание положению локтя в воде во время гребка и удержанию кисти.
- На третьем этапе движение отрабатывается не только и замедленной форме, но, прежде всего, в более усложненной форме на скорости, и, если движение не закреплено, не отработан навык — на скорости двигательный навык развалится и движение в целом войдет в противоречие с законами гидродинамики, а спортсмен вместо ускорения получит добавочное сопротивление.

# Обусловленный уровень здоровья

- 1) наличие патологического признака или болезни в семье, в роду и степень его влияния на уровень здоровья (генеалогический анамнез).
- 2) особенности онтогенеза (биологический анамнез),
- 3) условия роста и развития ребенка (социально-средовой анамнез).

# Олимпийское движение, традиции, символика Олимпизма

Зажжение олимпийского огня на церемонии открытия (огонь зажигается от солнечных лучей в Олимпии и доставляется факельной эстафетой спортсменами в город-организатор Игр);

- Произнесение одним из выдающихся спортсменов страны, в которой происходит Олимпиада, Олимпийской клятвы от имени всех участников игр;
- Произнесение от имени судей клятвы о беспристрастном судействе;
- Вручение победителям и призёрам соревнований медалей и дипломов;
- Поднятие государственного флага и исполнение национального гимна в честь победителей

# Основные термины ФК

- **Физическая культура** — это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.
- **Физическое воспитание** — это педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.
- **Физическое развитие** — процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.) в течение его жизни. Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении различные показатели физического развития. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. Кроме того, физическое развитие в некоторой мере обусловлено и законами наследственности, которые необходимо учитывать как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека.



# Олимпийское движение, традиции, символика Олимпизма



## Олимпийская символика

**Citius, Altius, Fortius**



### *Цвета колец*

	Европа
	Африка
	Америка
	Азия
	Австралия