

**Теоретические вопросы
для обучающихся
физкультурно-спортивной направленности
в режиме дистанционного обучения.**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Знания о физической культуре	2
1.1. <i>(Занятие 1).</i> Физическая культура в современном обществе	2
1.2. <i>(Занятие 2).</i> Виды спорта зимних Олимпийских игр	3
1.3. <i>(Занятие 3-4).</i> Виды спорта летних Олимпийских игр	6
1.4. <i>(Занятие 5).</i> Основные направления физического воспитания в современном обществе	13
Глава 2. Здоровый образ жизни	13
2.1. <i>(Занятие 6).</i> Режим дня	13
2.2. <i>(Занятие 7).</i> Закаливание организма	15
2.3. <i>(Занятие 8).</i> Физическая культура и качества личности	19
Глава 3. Физическое совершенствование	22
3.1. <i>(Занятие 9-10).</i> Утренняя гимнастика. Физкультминутки	22
3.2. <i>(Занятие 11-16).</i> Развитие двигательных качеств человека	29
<i>(Занятие 17-18).</i> Самостоятельная работа.	45
Глава 4. История развития видов спорта	46
<i>(Занятие 19).</i> Баскетбол/ Волейбол/ Настольный теннис/ Футбол/ Шахматы	46
<i>(Занятие 20).</i> Тестирование по видам спорта	
<i>(Занятие 21).</i> Промежуточная, итоговая аттестация	46

Занятие 6

Глава 2. Здоровый образ жизни

2.1. Режим дня

Планирование распорядка дня

Процесс обучения в современной школе очень насыщенный, и выдержать нелёгкий многолетний школьный «марафон» может человек, правильно организовавший свой режим дня. Режим дня — это разумное, целесообразное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основное назначение режима дня — обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. В режиме дня нужно учитывать биологические ритмы организма, о которых вы знаете из курса биологии. Так, например, первый подъём работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъём — в 16–18 часов — имеет более низкую интенсивность. Человек легко привыкает к нормальному распорядку дня, так как, имея план дел, он чувствует себя наиболее комфортно. При чётком распорядке дня у человека формируется привычка: конкретное время суток служит сигналом для соответствующих действий. Поэтому так же, как в школе, желательно составить подходящее расписание для внешкольной жизни.

Основные элементы режима дня школьника — это учебные занятия в школе и дома, активный отдых с пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон и свободная деятельность по индивидуальному выбору

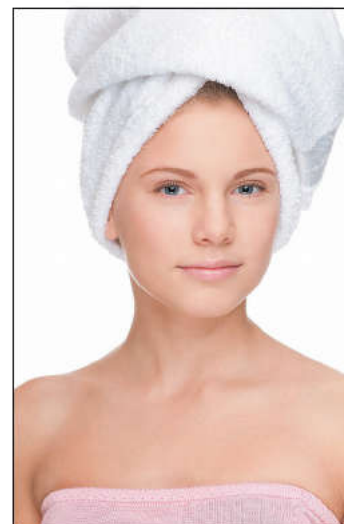
Примерный режим дня:

Подъём	7.00
Утренняя гимнастика, водные процедуры	7.00–7.30
Первый завтрак	7.30–7.50
Дорога в школу и утренняя прогулка	7.50–8.30
Начало занятий в школе	8.30
Второй завтрак	11.00
Окончание занятий в школе	14.00
Дорога из школы	14.00–14.30
Обед	14.30–15.00
Прогулка, пребывание на свежем воздухе	15.00–17.00
Полдник	17.00–17.15
Выполнение домашних заданий	17.15–19.30
Ужин	19.30–20.00
Свободные занятия	20.00–21.30
Приготовление ко сну	21.30–22.00
Сон	22.00–7.00

Утренняя гимнастика и занятия на свежем воздухе

Начинать день необходимо с утренней гимнастики, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму активно включиться в работу. Предпочтительнее выбирать такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц туловища, рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определённой последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем — для туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнения, успокаивающие дыхание. Продолжительность зарядки в зависимости от подготовленности составляет 10–30 минут. Постепенно нужно усложнять упражнения, увеличивать нагрузку и ускорять темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7–10 дней. Обязательно обеспечьте приток свежего воздуха в помещение во время занятий.

Помимо зарядки, в свой распорядок дня следует включить занятия спортом на свежем воздухе, именно такие упражнения улучшают эмоциональное состояние и, конечно, дают хороший оздоровительный эффект. Можно заниматься велоспортом, лыжами, плаванием, волейболом, баскетболом, футболом. Очень полезна вечерняя прогулка перед сном. Наилучший вариант режима дня — наличие прогулок общей продолжительностью 2,5–3,5 часа. После каждой физической тренировки необходимо принять душ.



Во время принятия душа в конце водной процедуры температуру постепенно снижают с 30 до 20–15 °С. Это хорошая закаливающая практика. Возможен и контрастный душ — чередование тёплого и прохладного потоков воды. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой.

Приём пищи

Первый завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть (25%) от суточной потребности в пище. Второй завтрак, который обычно происходит в школе на перемене, в половину менее плотный, чем первый: он составляет 10–15% суточной потребности в пище. Обед — это 40% суточной потребности в пище, а ужин — 20–25%. Он должен быть более лёгким, чем завтрак, и состоять из каши, творога или кефира с булочкой, хорошо добавить в меню овощи и фрукты. Четырёхразовый режим питания намного полезнее, чем бессистемное потребление пищи при появлении лёгкого чувства голода. Продукты, съеденные с аппетитом, лучше усваиваются и приносят больше пользы, чем множественные перекусы в течение дня.

Домашние задания и отдых

Вернувшись из школы, нужно поесть и обязательно отдохнуть. На послеобеденный отдых надо выделить 1–1,5 часа и провести это время без чтения книг, занятий на компьютере и просмотра телевизора.

Наилучшее время для приготовления уроков — период между 16 и 18 часами: он соответствует периоду, когда мозг наилучшим образом оперирует информацией. Начинать домашнюю работу рекомендуется с наименее сложных предметов, потом переходить к более сложным. Каждые 30–40 минут после начала или возобновления учебных домашних занятий следует делать 15-минутный перерыв на физкультминутку под спокойную музыку.

Для домашних занятий необходимо правильно организованное рабочее место со столом, стулом, полкой для книг, настольной лампой. Для работы с книгами нужна подставка с углом наклона 15°. Стол должен стоять ближе к окну так, чтобы солнечный свет падал слева, как и свет от настольной лампы. Старайтесь готовить уроки в день получения задания — это сокращает усилия на восстановление в памяти нужных сведений, полученных в школе. После выполнения домашних заданий 1,5–2 часа времени можно потратить на занятия по интересам — чтение, компьютерные игры и общение, просмотр телевизионных передач. Прекрасным времяпрепровождением будет прогулка на свежем воздухе.

Подготовка ко сну

После ужина можно снова заняться личными делами. Желательно совершить прогулку. Затем наступает время водных процедур и приготовления ко сну. Нормальный сон — залог крепкого здоровья человека. Полноценным для школьника считается сон продолжительностью 8,5–9,5 часа. Очень важно всегда ложиться и вставать в одно и то же время, тогда будет быстрым засыпание и лёгким пробуждение. Перед сном надо обязательно проветрить комнату, кроме того, полезен сон при открытой форточке.

Вопросы и задания:

1. Поясните на примере, что такое режим дня.
2. Составьте меню для завтрака, обеда, полдника и ужина на неделю. Для расчёта калорийности питания обратитесь к Интернету и другим источникам информации.
3. Что важнее для здоровья организма — разнообразие в пище или регулярность её приёма изо дня в день? Обоснуйте свой ответ.