

**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 9

Глава 3. Физическое совершенствование

3.1. Утренняя гимнастика

Успешное начало — половина дела. Хорошо начать день поможет утренняя гигиеническая гимнастика. Утренняя гимнастика необходима прежде всего для создания бодрого настроения, поэтому упражнения не должны вызывать утомление. Составляйте комплекс упражнений так, чтобы разогреть все основные группы мышц. Начинайте с потягиваний, затем дайте нагрузку мышцам рук, шеи, корпуса (спины, живота), ног. Завершить зарядку можно упражнениями, восстанавливающими дыхание и выравнивающими эмоциональное состояние.

Комплекс упражнений для зарядки нужно обновлять 2–4 раза в месяц, чтобы не наступало привыкание. Однообразие надоедает, а наскучившее дело не вызывает приятных ощущений. Кроме того, привычная нагрузка на мышцы не даёт большого тренировочного и оздоровительного эффекта. Полностью обновлять комплекс упражнений необязательно. Достаточно периодически заменять в нём некоторые элементы, а спустя некоторое время возвращать.

Ниже представлены два варианта разминки — комплексное упражнение, состоящее из вольных движений (утренняя разминка № 1), и комплекс гимнастических упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями (утренняя разминка № 2). Вы можете выбрать любой, наиболее подходящий вам.

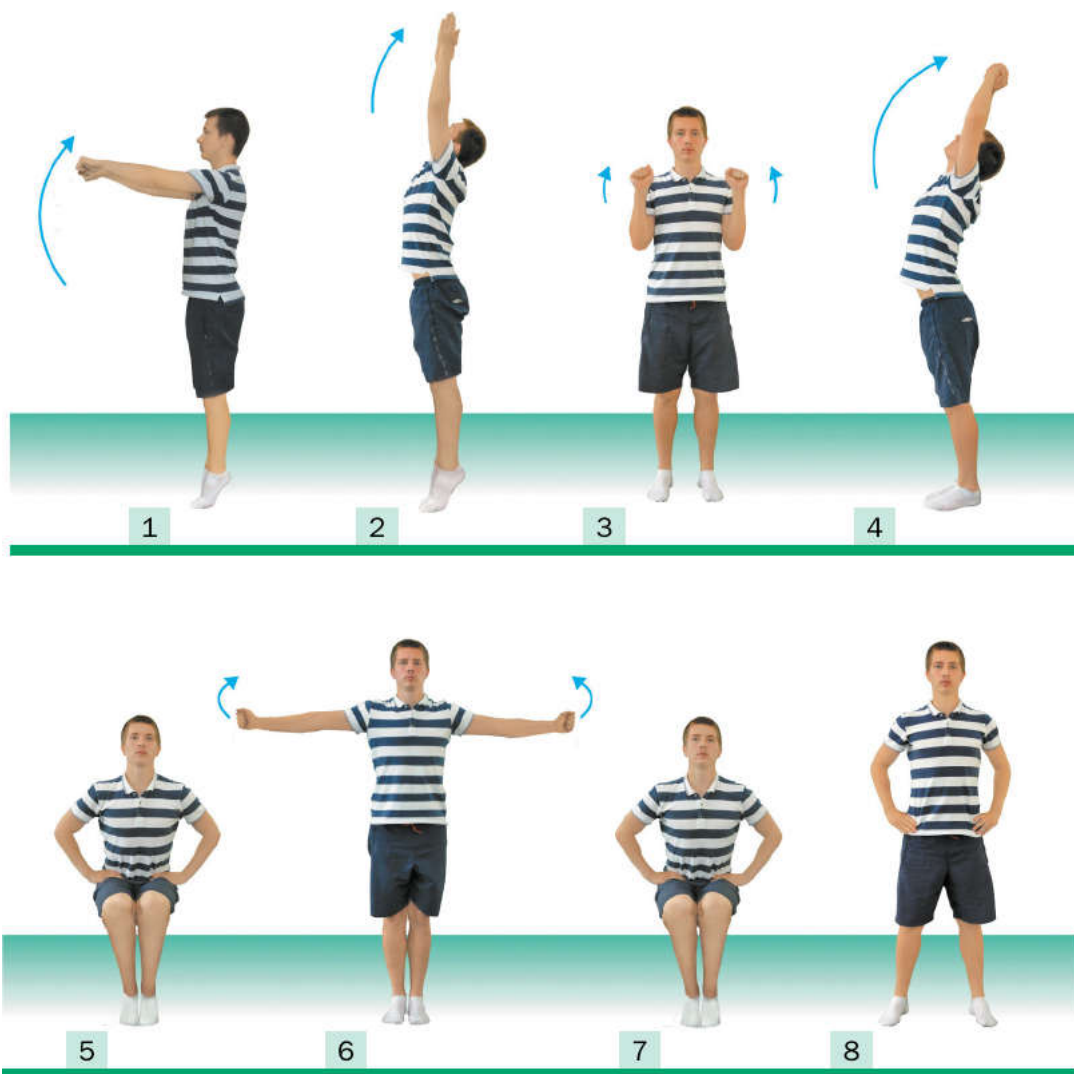
Утренняя разминка № 1

Выполняйте движения последовательно, одно за другим, на 16 счётов.

«Раз» — из положения основная стойка подняться на носки и одновременно медленно вытянуть руки вперёд (пальцы сжаты в кулаки), затем поднять руки вверх (ладони повернуты друг к другу).

«Два» — потянуться, глядя вверх.

«Три» — опуститься на обе ступни, с силой согнув руки в локтях (пальцы сжаты в кулаки, ладони повернуты вперёд, локти прижаты к туловищу, кулаки — к плечам). Плечи расправлены, спина выпрямлена, взгляд направлен вперёд



«Четыре» — прямые руки над головой (пальцы сжаты в кулаки, ладони повернуты друг к другу), прогнуться, глядя вверх.

«Пять» — соединить носки ног, сомкнуть колени и максимально согнуть ноги, одновременно наклоняя корпус вперёд. Ладони упираются в переднюю поверхность бёдер, локти в стороны. Взгляд направлен вперёд.

«Шесть» — выпрямиться, носки ног сомкнуты, руки вперёд и развести в стороны назад до отказа с рывком в конце движения (пальцы сжаты в кулаки, ладони направлены вперёд). Прогнуться.

«Семь» — повторить движение, выполненное на счёт «пять».

«Восемь» — в прыжке распрявиться и в стойку ноги врозь шире плеч, руки на пояс, локти в стороны. Взгляд направлен вперёд.

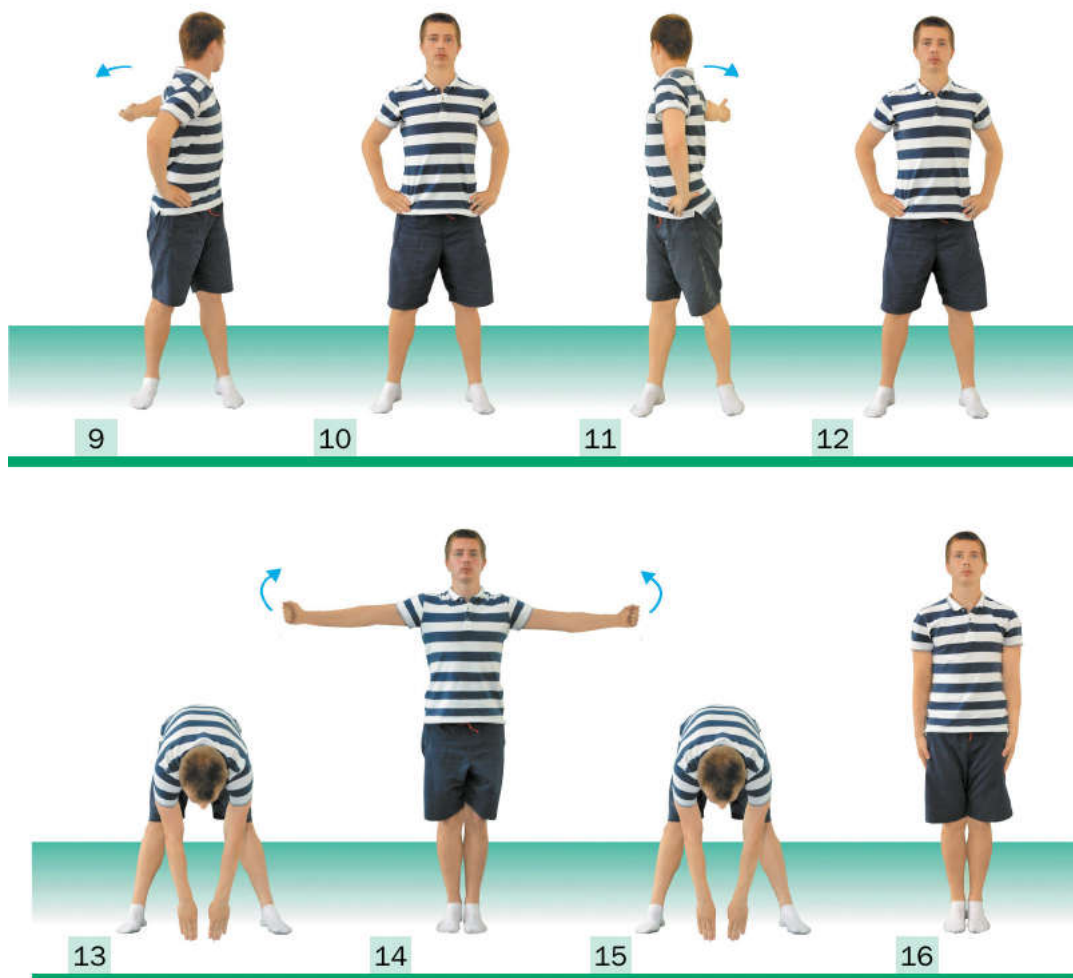
«Девять» — повернуть корпус и голову влево, одновременно разгибая левую руку и отводя её влево назад до отказа (пальцы сжаты в кулаки, ладонь тыльной стороной вниз). Взгляд направлен на кисть левой руки.

«Десять» — вернуть корпус в прежнее положение, руку — на пояс.

«Одиннадцать» — повторить в правую сторону.

«Двенадцать» — вернуться в прежнее положение (счёт «десять»).

«Тринадцать» — быстрый наклон вперёд и руки вниз до касания пола пальцами (ладони направлены назад). Ноги не сгибать.



«Четырнадцать» — выпрямиться, разводя руки вперёд в стороны и назад до отказа с рывком в конце движения (пальцы сжаты в кулаки, ладони направлены вперёд). Взгляд направлен вперёд.

«Пятнадцать» — повторить наклон (счёт «тринадцать»).

«Шестнадцать» — прыжком в основную стойку.

Следующий комплекс упражнений можно использовать не только в качестве утренней гимнастики, но и как завершающую часть обычного тренировочного занятия по развитию двигательных качеств. Все движения чётко согласованы с вдохами и выдохами, совершаются плавно и медленно. Каждое упражнение выполняется 5–9 раз. В дополнение к комплексу приведено ещё несколько упражнений, с помощью которых вы можете изменять состав своего физкультурного занятия.

Утренняя разминка № 2

1. «Путь вперёд». И. п. — стойка ноги врозь, ноги чуть согнуты. На вдохе согнутые руки поднять перед собой ладонями вниз до уровня немного выше плеч. На выдохе руки плавно опустить вниз до уровня чуть ниже пояса. Вернуться в и. п.

2. «Рассеивание туч». И. п. — стойка ноги врозь. Немного согнуть ноги. Руки перед животом (кисти скрестно на уровне живота ладонями к телу). На вдохе руки вверх с распрямлением ног. На выдохе руки через стороны вниз и перед животом (кисти скрестно на уровне живота ладонями к телу) со сгибанием ног. Вернуться в и. п.

3. «Гребля на лодке». И. п. — стойка ноги врозь. На вдохе руки через стороны вперёд. На выдохе руки вниз с небольшим наклоном вперёд. На выдохе вернуться в и. п.

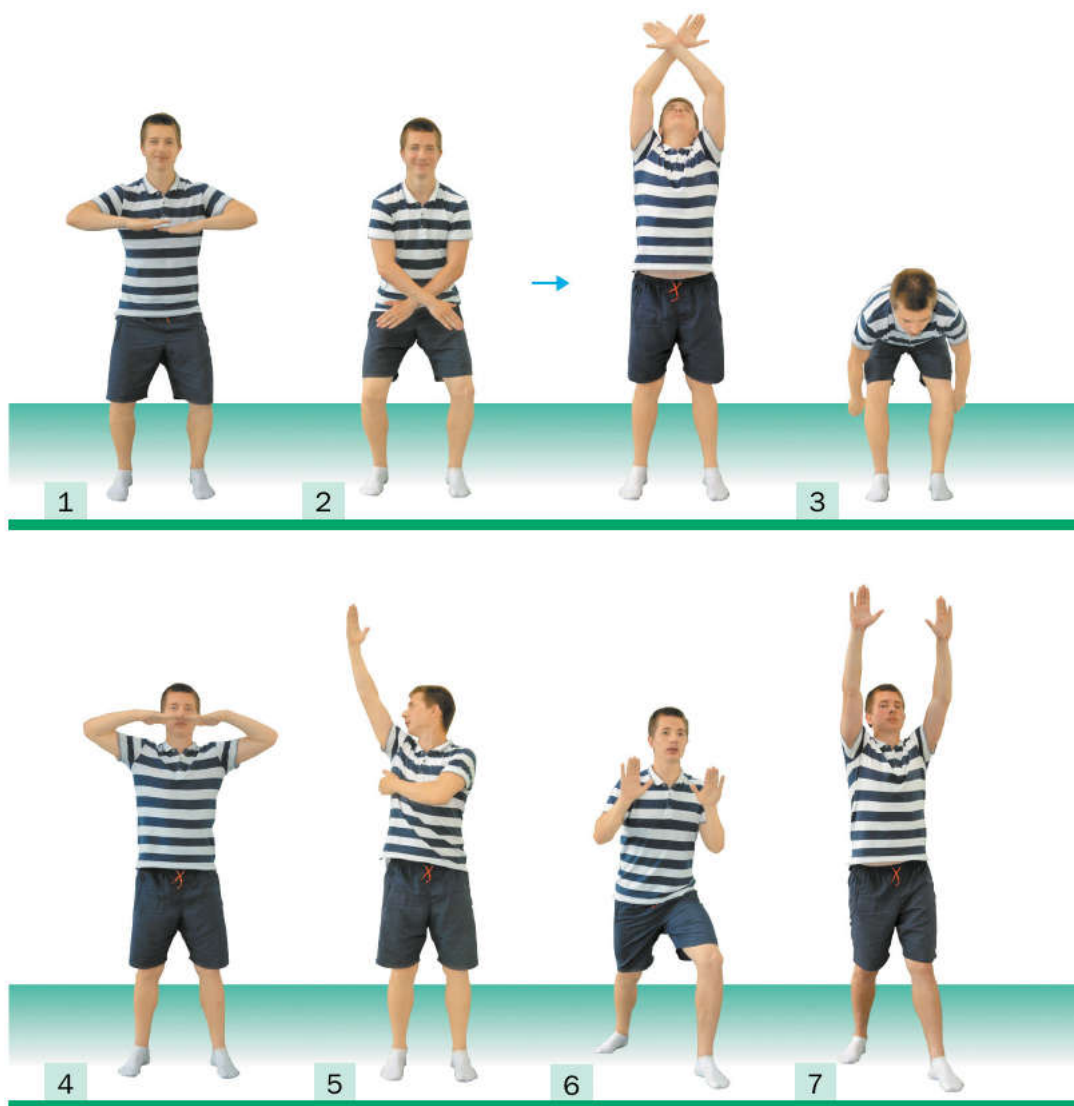
4. «Мяч». И. п. — стойка ноги врозь. На вдохе руки вперёд на уровень глаз и перед головой (ладони вниз). На выдохе руки плавно вниз на уровень живота (нажать на воображаемый мяч). Вернуться в и. п.

Дополнительные упражнения:

5. «Повороты». И. п. — основная стойка. На вдохе руки влево вверх с поворотом налево назад (как будто вы оглядываетесь; кончики пальцев должны достичь самой верхней точки). На выдохе вернуться в и. п. Повторить в другую сторону.

6. «Толкание стены». И. п. — основная стойка. Руки согнуть, локти вниз, ладони вперёд. На вдохе шаг вперёд правой ногой на пятку со сгибанием левой ноги (вес тела на левой ноге). На выдохе согнуть правую ногу, опереться на всю стопу с разгибанием левой ноги и опереться на носок с разгибанием рук (ладони вперёд). На вдохе разогнуть правую ногу с опорой на пятку со сгибанием левой ноги с опорой на ступню со сгибанием рук (локти вниз, ладони вперёд). Повторить другой ногой.

7. «Вращающееся колесо». И. п. — основная стойка. Руки влево вверх дугой с поворотом налево. Когда кисти в самой высокой точке — вдох. Руки влево вниз дугой — выдох. Повторить в другую сторону.



(<https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/8101-70/data/objects/b070017/index.html>, <https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/8101-70/data/objects/b070014/index.html>, <https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/8101-70/data/objects/b070015/index.html>)

3.2. Физкультминутки

В течение учебного или рабочего дня, проводимого в положении сидя, наше внимание периодически притупляется, а умственная работоспособность снижается. Мы ощущаем желание сделать перерыв. Лучше всего эти несколько минут провести в режиме активного отдыха — выполнить физкультминутку.

В состав комплексов упражнений для физкультминуток входят дыхательные упражнения, способствующие успокоению и эмоциональной разрядке, упражнения для снятия утомления глаз, упражнения для восстановления кровоснабжения в мышцах рук и упражнения на общую релаксацию — снятие мышечного напряжения в теле. Комплекс упражнений следует изменять один раз в 1–2 месяца.

Ниже представлены три комплекса упражнений. Начинайте с первого — он самый простой. Третий — самый сложный.

Комплекс упражнений № 1 для физкультурминуток

1. Дыхательное упражнение. И. п. — узкая стойка ноги врозь. В течение 1,5–2 минут свободно, без напряжения выполнять глубокие ритмичные вдохи и выдохи. Делать вдох на четыре счёта (один счёт — 1 секунда), затем выдох на четыре счёта. Постепенно, в течение нескольких месяцев увеличивайте время вдоха и выдоха, доводя до 10 секунд.

2. Упражнение для глаз. И. п. — основная стойка. Соединить ладони и плотно зажать их между коленями, наклонившись вперёд и согнув ноги. Удерживая ладони в прежнем положении, быстро потереть их друг о друга 8–10 раз до ощущения тепла. Сложить ладони «лодочкой», закрыть глаза и наложить на них ладони (левую руку на левый глаз, правую — на правый). Центральная часть ладоней не должна касаться глазного яблока. Удерживать ладони в таком положении около 15 секунд. Повторить.

3. Упражнение для мышц рук. И. п. — лёжа на спине. Руки поднять вверх и выполнять потряхивания кистями в разные стороны в течение 20–30 секунд.

4. Релаксация. И. п. — лёжа на спине. Закрывать глаза, выполнять ровные, спокойные вдохи и выдохи в течение 1 минуты (при сильном утомлении — 2 минуты).

В упражнении 1 продолжительность вдоха и выдоха не рекомендуется увеличивать более чем на 20 секунд.

Комплекс упражнений № 2 для физкультурминуток

1. Дыхательное упражнение. И. п. — узкая стойка ноги врозь. Максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота, и без перерыва глубокий вдох. Повторить 10–15 раз.

2. Упражнение для глаз. И. п. — узкая стойка ноги врозь. Энергично потереть ладони одна о другую, согревая их, закрыть глаза и прижать ладони к щекам так, чтобы пальцы оказались поверх глаз. Выполнить одновременные поглаживания лица ладонями в направлении от бровей вверх в стороны к вискам 5–7 раз.

3. Упражнение для мышц рук. И. п. — узкая стойка ноги врозь. Руки вверх и выполнять потряхивания кистями в разные стороны в течение 30–40 секунд.

4. Релаксация. И. п. — сидя за столом, руки перед собой на уровне пояса. Наклонить голову вперёд на руки. Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, постепенно замедляя темп. Сконцентрировать внимание на дыхательных движениях. На вдохе произносить в уме: «один», на выдохе: «два». Сосчитать до 10.

4. Релаксация. И. п. — сидя за столом, руки перед собой на уровне пояса. Наклонить голову вперёд на руки. Сделать несколько глубоких вдохов

и выдохов, постепенно замедляя темп. Сконцентрировать внимание на дыхательных движениях. На вдохе произносить в уме: «один», на выдохе: «два». Сосчитать до 10.

Комплекс упражнений № 3 для физкультминуток

1. Дыхательное упражнение. И. п. — основная стойка. Плавный вдох с подниманием рук вверх. Удерживать позу 2–3 секунды, затем быстро наклониться вперёд с опусканием рук и резким шумным выдохом через рот: «Ха!» (движение, как при колке дров). Вернуться в и. п. Повторить 2 раза.

2. Упражнение для глаз. И. п. — узкая стойка ноги врозь. Дыхание ровное. Глаза вправо и влево с максимальной амплитудой в медленном темпе. Повторить 4–6 раз. Глаза закрыть, глазные мышцы расслабить на 10 секунд и глаза открыть. Глаза вверх — вниз с максимальной амплитудой. Повторить 4–6 раз. Повторить расслабление глазных мышц. Взгляд на кончик носа и держать 10–20 секунд. Повторить расслабление глазных мышц. Плавное вращение глазами по часовой стрелке 3 раза и вращение против часовой стрелки 3 раза. Повторить расслабление глазных мышц. Быстрое моргание в течение 15–20 секунд. Повторить расслабление глазных мышц (10–30 секунд).

3. Упражнение для мышц рук. И. п. — стойка ноги врозь. Ноги согнуть. В быстром темпе подняться на носки, затем опуститься на пятки. Повторять в течение 20–30 секунд (во время упражнения вы должны ощущать вибрации во всём теле).

4. Релаксация. И. п. — основная стойка. Выполнить прыжок в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. Повернуть правую и левую стопу вправо. Наклониться вправо и коснуться правой ладонью правой щиколотки (можно положить ладонь на пол). Левая нога прямая, левая рука вверх. Держать 10–15 секунд. Дыхание глубокое, ровное. Вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.