Министерство образования Красноярского края

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Шушенский сельскохозяйственный колледж»

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для студентов СПО, освобождённых**

**от занятий на основных уроках**

**1 – 4 курс.**

2021

 РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую тетрадь по «Физической культуре» учебно-методическое пособие, подготовленное преподавателем физической культуры Т.В. Бабашовой. Рецензируемая работа представляет собой учебно-методическое пособие рабочую тетрадь по «Физической культуре», предназначенное для студентов, освобождённых от занятий на основных уроках обучающихся по специальностям СПО. Важным элементом учебного процесса в учебном заведении является аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа студента. Поэтому издание рабочей тетради по «Физической культуре» представляется весьма актуальным и необходимым. Рабочая тетрадь по «Физической культуре» подготовлена в соответствии с требованиями к теоретическому обучению студентов, освобождённых от занятий. Для каждого курса по семестрам представлен теоретический материал для самостоятельного изучения и практические задания и тесты по изученным темам. А также литература и интернет-ресурсы, которыми может воспользоваться студент при выполнении заданий. Рабочая тетрадь по «Физической культуре» соответствует требованиям, предъявляемым к содержанию и оформлению учебных и учебно-методических пособий для студентов СПО.

Рецензент: И.Н. Помыткина преподаватель физической культуры 1 категории

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Аннотация**

 Рабочая тетрадь по «Физической культуре предназначена для самостоятельной работы студентов освобождённых от основных занятий с целью определения теоретических и практических знаний, умений и навыков.

 Может быть использована преподавателями как методическое пособие и студентами с ограниченными возможностями для получения полезной информации по здоровому образу жизни.

Объём страниц 78.

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………………………..5

* 1. **1 курс 1 семестр.**

1.2. Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях…………………………………………………………………………........7

1.3 Тестовое задание……………………………………………………………………..10

1.4. Практическое задание. Режим дня………………………………………………....14

1.5. **1 курс 2 семестр.**

1.6. Теоретические сведения. Внешние признаки утомления………………………..15

1.7. Тестовое задание…………………………………………………………………….17

1.8. Практическое задание. Посчитай частоту сердечных сокращений………………21

Литература………………………………………………………………………………...22

2. **2 курс 3 семестр.**

2.1. Полезная информация……………………………………………………………….23

2.2. Тестовое задание……………………………………………………………………..27

2.3. Практическое задание. Рассчитать потребление и расход калорий за день.

Расход энергозатрат………………………………………………………………………32

2.4. **2 курс 4 семестр.**

2.5. Индекс массы тела (индекс Кетле)………………………………………………….33

2.6. Тестовое задание……………………………………………………………………..34

2.7. Практическое задание. Выполнить антропометрические измерения и расчеты...39

Литература………………………………………………………………………………...39

3.**3 курс 5 семестр.**

3.1. Полезная информация. Функциональные пробы…………………………………..40

3.2. Тестовое задание……………………………………………………………………..40

3.3. Практическое задание. Выполнить функциональные пробы и оценить уровень своего физического развития…………………………………………………………….45

3.4. **3 курс 6 семестр.**

3.5.Полезная информация. Как определить свой тип телосложения…………………45

3.6. Тестовое задание …………………………………………………………………….48

3.7. Практическое задание. Определить свой тип телосложения и фигуры………….53

Литература………………………………………………………………………………...57

4. **4 курс 7 семестр.**

4.1. Полезная информация. Диагностика заболеваний по лицу……………………….57

4.2. Тестовое задание……………………………………………………………………..61

4.3. Практическое задание. Конфиденциальная анкета………………………………..65

4.4. Президенты Олимпийского комитета……………………………………………...69

4.5. **4 курс 8 семестр.**

4.6. Полезная информация. Как определить болезнь по состоянию кожи лица……..69

4.7. Тестовое задание…………………………………………………………………….72

4.8. Практическое задание. Доживете ли вы до семидесяти?........................................76

4.9. Красноярцы-Олимпийцы……………………………………………………………78

Литература………………………………………………………………………………..78

  **Введение**

Самостоятельная работа студента освобождённых от основных занятий по физической культуре, важнейшая составляющая образовательного процесса в учебном заведении. Рабочая тетрадь – это учебное пособие для самостоятельной работы студента по освоению учебной дисциплины дома.

Цель данного пособия – способствовать повышению уровню и творческому развитию студентов с ограниченными возможностями.

Рабочая тетрадь может быть использована студентами в самостоятельном освоении теоретического материала и формировании практических умений и навыков, и применение их на протяжении жизни. Рабочая тетрадь содержат краткие теоретические сведения, тесты и практические задания.

Цель создания рабочей тетради: выявить уровень знаний, умений и навыков студентов с ограниченными возможностями, способствовать осознанному и прочному усвоению студентами учебной информации через овладение навыками самостоятельной работы с учебной литературой и интернет-ресурсами.

Структура рабочей тетради имеет набор основных элементов статистики:

− информационный комплекс по каждой теме с краткими теоретическими сведениями

− заданий и упражнений для самостоятельной работы студентов;

− обобщений и заключений по каждой теме, выводов, контрольных вопросов, списка литературы.

В рабочей тетради вопросы и задания расположены по степени нарастания сложности: от вопросов (заданий), требующих простой репродукции знаний, к вопросам (заданиям), требующим знаний, предполагающих элементы аналитической, творческой работы. Необходимо отметить, что задания, имеющие стандартное решение (они выполняются студентами легко и относительно быстро), чередуются с заданиями, требующими нестандартного решения (на них уходит больше времени). Общие результаты и способы выполнения заданий отражают в целом уровень развития индивидуальных способностей студента.

Рабочая тетрадь студента по данной дисциплине сочетает в себе краткий справочник по теории статистике, сборник задач и тестов.

Рабочую тетрадь можно применять на любом этапе учебного занятия. Она позволяет преподавателю установить «обратную связь» с обучающимися, проверить эффективность проделанной работы, требует от студентов активных мыслительных действий, позволяет развить самостоятельность как профессиональное и личностно-значимое качество.

Самостоятельность студентов проявляется в следующем:

− качественно изменяется умение студентов работать с научными источниками, т.е. студенты не только могут найти самостоятельно источник в библиотеке или Интернете, но и умеют, прочитав текст, выделить ту информацию, которая требуется для решения учебной задачи;

− студенты могут выполнять учебные задания от начала до конца без дополнительной консультации преподавателя;

− благодаря работе с тетрадью изменяются обще учебные умения студентов, например, такие, как умение составлять план, структурно-логические схемы, заполнять таблицы.

Выполнение заданий рабочих тетрадей создает прочную базу для постижения и усвоения основного материала дисциплины «Физическая культура» и является одним из наиболее результативных видов самостоятельной работы студента.

**1 КУРС 1 СЕМЕСТР**

 **1.** **Теоретические сведения.**

**1.1. Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений**

**при различных заболеваниях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Запрещенные виды упражнений** | **Заболевания** |
| 1. | С максимальным усилием | Сердечно – сосудистая система |
| 2. | С максимальной задержкой дыхания | Сердечно – сосудистая система |
| 3. | С резким ускорением темпа | Органы дыхания |
| 4. | С максимальным статическим напряжением | Сердечно – сосудистая система |
| 5. | Толчковые прыжки, прыжки в глубину | Заболевания почекОрганы зренияИскривление позвоночникаОрганы пищеварения |
| 6. | Упражнения в равновесии на повышенной опоре | Нарушения нервной системы |
| 7. | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Органы пищеварения |
| 8. | Акробатические упражнения с повышенной сложностью | Органы зренияИскривление позвоночника |
| 9. | Ограниченное время игр | Нарушения нервной системы |

**1.2.** **Оптимальный режим дня в соответствии с суточными биоритмами.**

| Время | Биологические процессы, происходящие в организме |
| --- | --- |
| **1-4 часа ночи** | Сон. В это время происходит наиболее полноценный отдых и восстановление организма. В первой половине ночи преобладает медленный сон. В это время происходит выработка соматотропного гормона, отвечающего за размножение и рост клеток организма, восстанавливаются ткани тела. Организм очищается от токсинов за счет активной работы печени.В 2 часа ночи большинство органов прекращают свою деятельность. Возрастает чувствительность к холоду.3-4 часа ночи – самый глубокий сон. 3 часа ночи – Тело максимально расслаблено. Кровяное давление очень низкое, пульс слабый. В это время происходит очищение легких. Этот час называют «часом волка». В это время в мире происходит самое большое количество катастроф. 4 часа ночи - Дыхание становится более слабым и прерывистым, обостряется слух. Система кровообращения в состоянии полного расслабления. Второй суточный пик боли. На этот час зарегистрировано больше всего смертей и самоубийств.  |
| **5-6 часов утра** | 5 часов утра – Быстрая фаза сновидений, человек видит целую серию сновидений. Наиболее благоприятное время для подъема; Настроение отличное, голова ясная.В это время начинает работать толстый кишечник, повышается температура тела. В крови повышается содержание гемоглобина и сахара, увеличивается продукция гормонов активности – адреналина, кортизола. Организм готов к бодрствованию.6 часов утра – Повышается кровяное давление, учащается сердцебиение. Организм полностью просыпается. |
| **7-8 часов утра** | Идеальное время для завтрака.7 часов утра - Особенно сильна иммунная система. Тонкая кишка начинает усваивать питательные вещества. Улучшается обмен веществ. Повышается уровень сахара в крови.8 часов утра – организм полностью заканчивает свой отдых. Сердце максимально усиливает свою деятельность. Следует избегать нагрузок на сердце. Кровообращение хорошее. Кожа восприимчива к процедурам косметическим. Усиливается болевая чувствительность, поэтому следует избегать болезненных процедур. |
| **9 часов утра** | Лучшее время для начала рабочего дня. Настроение поднимается, энергия повышается. Работоспособность высокая, память работает идеально. Сердце работает хорошо. Иммунная система в этот период уязвима. |
| **9-12 часов** | Время для интеллектуальной и физической деятельности.10 часов - Активность возрастает. Самая высокая эффективность работы. Отлично работает «короткая» память. Кожа в это время в прекрасном состоянии и восприимчива к расслабляющему массажу.11 часов - Гармония тела и психики, организм в отличной форме.12 часов - Высокая работоспособность и физическая активность. Кровь начинает приливать к пищеварительным органам. Снижается запас глюкозы. Постепенно уменьшается кровяное давление и пульс. |
| **12-15 часов** | Время обеденного перерыва.13 часов - Снижение работоспособности, появление усталости и желания отдохнуть. Время отдыха для печени.13-15 ЧАСОВ – время дневного отдыха.14 часов – Ослабление энергии, реакции замедлены. Снижается болевая чувствительность, наиболее эффективно действие обезболивающих препаратов.15 часов - Организм восстанавливается и входит в нормальное состояние. Органы чувств обостряются, усиливается интуиция. Хорошо работает долговременная память, это время для запоминания информации. |
| **15-18 часов** | Продолжение рабочей деятельности. Идеальное время для спорта.16 часов - Подъем работоспособности. Повышается сахар в крови. Максимальная восприимчивость всех органов. Благоприятное время для ароматерапии. Отличное время для новых ощущений.17 часов - Эффективность работы на высоком уровне. Наилучшее время для массажа.18 часов - Снижение психического возбуждения. Симптомы болезней ослабевают. |
| **18 часов** | Время ужина. |
| **18-20 часов** | Хорошее время для очищающих процедур, бани, сауны, для кожи – отшелушивающие средства и очищающие.19 часов - Повышение артериального давления, психическая стабильность на самом низком уровне. Человек максимально подвержен стрессам и психическим расстройствам.20 часов - Психическое состояние стабилизируется. Усиливается ловкость и сообразительность. Улучшается память. В это время самый тяжелый вес тела. Идеальное время для приема лекарственных средств. Для кожи – маски, кремы, укутывания. |
| **20-21 час** | Полезны легкие физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе.21 час - Усиливается работа лимфатической системы по выведению шлаков, повышается иммунитет. |
| **22 часа** | Время ложиться спать. |
| **22-24 часа** | 22 часа - Температура тела снижается. Организм готовится ко сну.22-24 ЧАСА – очень полезное время для СНА. Сон обретения красоты и восполнения энергии.23 часа – Начало восстановительной работы клеток организма.24 часа – Восстанавливается нервная система, мозг анализирует дневную информацию. Отсутствие сна в этот период очень вредно для организма. |

**2.** **Практическая часть.**

**2.1. Тестовое задание**

**1. Часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей – это:**

а) спорт

б) физическое развитие

в) физическая культура

г) физическое воспитание

д) физическое совершенствование

**2. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека -**

а) физическое совершенство

б) физическая нагрузка

в) красота

г) гибкость

д) быстрота

**3. Человеческий организм – сложная биологическая система, которая подчиняется определенным …**

а) ЧСС, АД

б) двигательной активности

в) закономерностям производства

г) здоровому образу жизни

д) биологическим ритмам

**4. Сумма всех мышечных групп участвующих в данном движении:**

а) абсолютная сила

б) большая сила

в) относительная сила

г) слабая сила

д) силовые способности

**5. К** **средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:**

а) 800м, 1000м

б) 100м, 200м, 300м

в) 30м, 60м, 100м

г) 3000м, 4000м, 10000м

д) 42150м

**6. В каком направлении происходит движение по стадиону?**

а) влево

б) вправо

в) вперед

г) по часовой стрелке

д) против часовой стрелки

**7. Чередование шагов, выполненных таким образом, что спортсмен осуществляет непрерывный контакт с землей:**

а) бег

б) спортивная ходьба

в) полет

г) прыжки

д) длительный бег

**8. В честь кого из богов проводились Олимпийские игры?**

а) Геракла

б) Кроноса

в) Ареса

г) Зевса

д) Пелопса

**9. Где и когда была построена первая Олимпийская деревня?**

а) в 1980 г. в Москве

б) в Афинах на древних играх 776 г. до н. э.

в) в 1932 г. в Лос-Анджелесе

г) в 1924 г. в Шамони

д) в 1904 г. в Сент-Луисе

**10. Чем награждали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?**

а) венком из священной оливы

б) лавровым венком

в) венком из священной оливы и пальмовой ветвью

г) пальмовой ветвью

д) золотой медалью

**11. Составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении сил и физических способностей в борьбе за первенство и высокий результат:**

а) физкультурные занятия

б) утренняя гигиеническая гимнастика

в) физическое воспитание

г) физкультминутка

д) спорт

**12. Понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений:**

а) скорость

б) сила

в) гиперактивность

г) частота

д) двигательная активность

**13. Регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий:**

а) физиологические особенности организма

б) здоровый образ жизни

в) физическая культура

г) биологические ритмы

д) гиподинамия

**14. Сила, приходящаяся на один килограмм веса тела человека:**

а) абсолютная сила

б) относительная сила

в) мощная сила

г) маленькая сила

д) взрывная сила

**15. Вещество, искусственным образом улучшающее физическое и психическое состояние:**

а) сахар

б) спирт

в) антибиотики

г) допинг

д) анаболики

**16. Каким образом определяется победитель в соревнованиях по бегу и ходьбе:**

а) жеребьевкой

б) в непосредственной борьбе сильнейших участников друг с другом в финале

в) по итогам предварительных забегов

г) по квалификационным результатам

д) силой

**17. Сколько попыток предоставляется участникам квалификационных соревнований по прыжкам и метаниям:**

а) одна

б) шесть

в) две

г) три

д) четыре

**18. Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:**

а) 500 своим ступням

б) 600 своим ступням

в) 400 своим ступням

г) 700 своим ступням

д) 200 своим ступням

**19. Кто является автором талисмана Московской Олимпиады?**

а) А. Пахмутова и Н. Добронравов

б) художник Ив. Шишкин

в) поэт Б. Ш. Окуджава

г) президент России

д) художник В. А. Чижиков

**20. Кто из знаменитых ученых Древней Греции победил на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных боев?**

а) Архимед (механик)

б) Пиатон (философ)

в) Пифагор (математик)

г) Страбон (географ)

д) Микеланджело (скульптор)

**21. Время футбольного матча?**

 а) 90 мин. (2 тайма по 45 мин.)

 б) 60 мин. (2 тайма по 30 мин.)

 в) 50 мин. (2 тайма по 25 мин.)

 г) 40 мин. (2 тайма по 20 мин.)

**22. Подача в волейболе производится с…?**

 а) лицевой линии

 б) средней линии

 в) линии нападения

**23.** **Продолжительность затребованного перерыва в баскетболе?**

 а) по желанию тренера

 б) 30 сек.

 в) 1 мин.

 г) 2 сек.

**24.** **Допустимый цвет мяча в волейболе?**

 а) белый

 б) оранжевый

 в) чёрный

 г) цветной

**25.** **Сколько игроков играет в футбольном матче?**

 а) 11

 б) 10

 в) 9

 г) 8

**26. Время, отведённое команде на атаку баскетбольного кольца?**

 а) неограниченно

 б) 10 сек.

 в) 24 сек.

 г) 1мин.

**27. Сколько судей обслуживают футбольный матч?**

 а) 3

 б) 4

 в) 5

 г) 2

**28. До скольки очков играют 5-ый сет в волейболе?**

 а) 20

 б) 25

 в) 15

**29. Продолжительность дополнительного периода в баскетболе?**

 а) 2 мин.

 б) 5 мин.

 в) 10 мин.

 г) 12 мин.

**30.** **Количество попыток при подаче мяча в волейболе?**

 а) 1

 б) 2

 в) 3

 г) неограниченно

**2.2. Составить свой режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Вид деятельности |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Сравнить свой режим дня с оптимальными суточными биоритмами (найти сходства и отличия), дать рекомендации к оптимизации своего режима \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1 КУРС 2 СЕМЕСТР**

**1.** **Теоретические сведения**

**1.1. Внешние признаки утомления**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка** | **Степень выраженности утомления** |
| **Низкая**(небольшое утомление) | **Средняя**(среднее утомление) | **Сильная**(выраженное утомление) |
| Цвет лица, шеи, выражение лица | Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное | Значительное покраснение лица, выражение его напряженное | Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица |
| Потливость  | Незначительная  | Выраженная потливость лица | Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке) |
| Характер дыхания | Несколько учащенное, ровное | Резко учащенное | Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки) |
| Движение, внимание | Бодрые, задания выполняются чётко | Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность | Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей |
| Самочувствие, жалобы | Хорошее, жалоб нет | Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий | Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту |

**1.2. Как измерить свой пульс, и зачем это делать**

Частота сердечных сокращений (ЧСС), которую нередко называют «пульсом», показывает, сколько раз в минуту бьется сердце. Этот показатель различается в зависимости от того, что делает человек.

Несмотря на то, что ЧСС и пульс выражаются одинаковыми цифрами, техническая разница между этими двумя показателями есть.

ЧСС – это показатель того, столько ударов сердца происходит за определенный промежуток времени, обычно за минуту.

Пульс – это индикатор движения крови по артериям. Приложив палец к крупной артерии, можно почувствовать, как сердце перекачивает кровь.

Врачи используют показатель частоты сердечных сокращений для контроля здоровья человека. А люди, занимающиеся спортом, – чтобы определить эффективность тренировок.

***Что такое нормальная частота сердечных сокращений***?

Для человека старше 18 лет нормальная ЧСС в состоянии покоя составляет ***от 60 до 100 ударов*** в минуту. Чем более натренирована сердечно-сосудистая система – тем меньше требуется сердечных сокращений, чтобы организм получил необходимые питательные вещества и кислород с кровью.

У профессиональных спортсменов ЧСС в покое может быть около 40 ударов в минуту.

Нормальным пульсом в состоянии покоя считается:

— Для новорожденного – 120–160 ударов в минуту,

— Для малыша от 1 месяца до года – 80–140 ударов в минуту,

— Для ребенка в возрасте от 2 до 6 лет – 75–120 ударов в минуту,

— Для ребенка в возрасте от 7 до 12 лет – 75–110 ударов в минуту,

— Для людей старше 18 лет – 60–100 ударов в минуту,

— Для взрослых спортсменов – 40–60 ударов в минуту.

***Как проверить свою ЧСС?***

На запястье (на лучевой артерии). Поверните руку ладонью вверх. Положите два пальца на запястье с наружной стороны руки. Почувствуйте толчки крови под подушечками пальцев. Возьмите часы или секундомер и посчитайте количество толчков в течение минуты или 30 секунд, умножив этот показатель на два.

На шее (на сонной артерии). Поместите указательный и безымянный пальцы руки на шее, рядом с трахеей. Посчитайте количество ударов в минуту.

Кроме того, пульс можно проверить и на других крупных сосудах:

— в районе бицепса или локтевого сгиба,

— на голове рядом с ухом,

— посредине подъема стопы,

— на виске,

— на краях нижней челюсти,

— в паху.

Также вы можете воспользоваться пульсометром. Пульсометры существуют в качестве самостоятельных приборов, но могут входить в конструкции часов и даже мобильных телефонов.

Что влияет на ЧСС?

На частоту сердечных сокращений влияют несколько факторов:

— тренированность,

— температура окружающей среды,

— положение тела (стоя, сидя, лежа),

— эмоциональное состояние: волнение, гнев, страх, тревога приводят к повышению ЧСС,

— наличие лишнего веса,

— прием лекарств, алкоголя или курение.

Если у нетренированного человека сердце бьется слишком медленно – менее 60 ударов в минуту – это называется брадикардия.

Если в состоянии покоя у взрослого нетренированного человека сердце бьется быстрее 100 ударов в минуту – это называется тахикардия.

Если вы наблюдаете у себя подобные симптомы, которые сопровождаются головокружением, одышкой или обмороком – срочно обратитесь к врачу.

Что такое максимальная частота сердечных сокращений?

Этот показатель говорит о том, сколько ударов в минуту ваше сердце может сделать максимально – при физической нагрузке. Во время занятий спортом он позволяет оценить, насколько интенсивна нагрузка, которую вы получаете.

Обычно максимальная ЧСС считается по математической формуле, в которой учитывается возраст человека.

Для взрослых мужчин МЧСС = 220 – возраст. То есть у 25-летнего мужчины максимальная частота сердечных сокращений будет составлять 195 ударов в минуту.

Для взрослых женщин расчет такой же, но иногда применяется формула с поправкой: МЧСС = 226 – возраст. То есть для 25-летней женщины этот показатель ***будет составлять 201 удар в минуту.***

 **2. Практическая часть**

**2.1. Тестовое задание**

**1. Человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья:**

а) врач

б) физкультурник

в) студент

г) спортсмен

д) актер

**2. Определенные стороны двигательных способностей человека:**

а) прыжки

б) выносливость

в) физические качества

г) бег

д) боулинг

**3. Состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности:**

а) гипокинезия

б) ожирение

в) старение

г) усталость

д) гиподинамия

**4. Показатели, характеризующие быстроту:**

а) ответная реакция

б) время двигательной реакции

в) время движения

г) скорость

д) частота движений

**5. К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:**

а) 5м, 10м, 12м, 15 м

б) 30м, 60м

в) 1500м, 3000м

г) 800м, 1000м

д) 100м, 200м, 400м

**6. Сколько времени отводится участникам соревнований по бегу для подготовки к старту:**

а) сутки

б) на усмотрение стартера

в) 30 мин

г) не более 2 мин

д) 5-10 мин

**7. Сколько времени отводится участнику для выполнения попытки во всех технических видах легкой атлетики:**

а) 2 мин, независимо от уровня соревнований

б) в зависимости от категории соревнований

в) 2 мин в квалификации, 3 мин в финальных соревнованиях

г) всем по 30 секунд

д) 1 мин, а в финалах 1,5-5 мин в зависимости от вида и количества оставшихся участников

**8. Кого допускали для участия в древних Олимпийских играх?**

а) всех греков

б) всех желающих

в) жриц и жрецов

г) свободных греков мужчин с незапятнанной репутацией

д) незамужних женщин и неженатых мужчин

**9. Сколько победителей награждали на Олимпийских играх древности?**

а) 3 (1-2-3 места)

б) 2 (1-2 места)

в) с 1 по 4 место

г) с 1 по 8 место

д) только одного победителя

**10. В каком году, и в каком городе состоялись игры первой Олимпиады современности?**

а) 1890г. Москва

б) 1896г. Афины

в) 1902 г. Париж

г) 1906 г. Лондон

д) 1900г. Рим

**11. Человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью:**

а) физкультурник

б) спортсмен

в) строитель

г) бомж

д) менеджер

**12. Назовите основные физические качества человека:**

а) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

б) зрение, слух, обоняние, осязание

в) скоростно-силовые способности

г) общая выносливость, скорость, координация

д) наблюдательность, внимательность, доброжелательность

**13. Снижение функциональной активности органов и систем, нарушение функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь:**

а) утомление

б) гиподинамия

в) торможение

г) гипокинезия

д) сонливость

**14. Быстрота у юношей, не занимающихся спортом, увеличивается до …:**

а) 50 лет

б) 30 лет

в) 15 лет

г) 17 лет

д) 5 лет

**15. К длинным дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:**

а) 30м, 60м, 100м

б) 2000м и более

в) 400м, 1500м

г) 300м, 800м

д) 500м и более

**16. На каких дистанциях обязателен низкий старт:**

а) 1000 м включительно

б) прыжки в длину

в) до 800 м включительно

г) до 3000 м включительно

д) до 400 м включительно

**17. Сколько предупреждений требуется для дисквалификации участника соревнований по спортивной ходьбе:**

а) 1 предупреждение, любым судьей

б) 2 предупреждения, вынесенных одним и тем же судьей

в) 3 предупреждения, вынесенных тремя разными судьями

г) 1 предупреждение от главного судьи

д) на каждом соревновании по-разному

**18. Как назывались послы, оповещавшие все греческие государства о начале Олимпийских игр?**

а) спондофоры

б) оракул

в) глашатай

г) элланодики

д) Заны

**19. Высший постоянно действующий орган современного олимпийского движения, неправительственная некоммерческая международная организация:**

а) Национальные Олимпийские комитеты

б) Олимпийская хартия

в) Международный Олимпийский комитет

г) Олимпийский комитет

д) Международные федерации

**20. Кто стал первым в истории современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?**

а) Д. Конноли

б) К. Шуман

в) Р. Гаррети

г) С. Луис

д) Н. А. Панин-Коломенкин

**21.** **Сколько зон на волейбольной площадке?**

 а) 6

 б) 5

 в) 4

 г) 8

**22. Не менее скольких футболистов нужно иметь на поле, чтобы начать игру?**

 а) не менее 8

 б) не менее 7

 в) не менее 10

 г) не менее 11

**23. Должен ли судья дать свисток или он может ограничиться только жестом, если мяч вышел за пределы площадки?**

 а) может ограничиться только жестом

 б) может ограничиться только свистком

 в) должен дать свисток и подать жест

**24.** **Допустимое количество касаний в одной волейбольной команде?**

 а) 4

 б) 3

 в) 5

 г) 2

**25.** **Есть ли отличие спортивных игр от подвижных?**

 а) да

 б) нет

**26. Время, отведённое на вбрасывание мяча из-за пределов площадки в баскетболе?**

 а) неограниченно

 б) 3 сек.

 в) 5 сек.

 г) 10 сек.

**27. Объяснение подвижной игры должно быть?**

 а) содержательным

 б) кратким, чётким, ясным

**28. Игра ногой в волейболе?**

 а) нарушение

 б) только 2-ая передача

 в) только через сетку

 г) разрешено

**29.** **«Либеро» ?**

 а) игрок защиты

 б) игрок нападение

 в) запасной игрок

**30. Оговаривается ли правилами цвет мяча в спортивных играх?**

 а) да

 б) нет

 **2.2. Практическое задание**

**Посчитай частоту сердечных сокращений**

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС в покое сидя (уд/мин) |  |
| ЧСС в покое лежа (уд/мин) |  |
| ЧСС в покое стоя (уд/мин) |  |
| Допустимая максимальная ЧСС для твоего возраста (уд/мин) |  |
| ЧСС сразу после физической нагрузки (выполнить 20 приседаний за 30 секунд) (уд/мин) |  |
| ЧСС через 1 минут после физической нагрузки (уд/мин) |  |
| ЧСС в покое через 3 минуты после физической нагрузки (уд/мин) |  |
| Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы |  |

***Методика проведения функциональной пробы*** 20 приседаний за 30 с.

Занимающийся отдыхает сидя 3 мин., затем подсчитывается ЧСС за 15 с с перерасчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполняются 20 глубоких приседаний за 30 с, поднимая руки вперед при каждом приседании, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний студент садится, и у него подсчитывается ЧСС в течение 15 с с перерасчетом на 1 мин. Определяется увеличение ЧСС после приседания по сравнению с исходной в процентах.

Например, ЧСС исходная – 60 уд./мин, после 20 приседаний – 81 уд./мин, поэтому (81 – 60) : 60 х 100 = 35%

**Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тесты | Пол | Оценка |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ЧСС в покое после 3 мин отдыха в положении сидя уд/мин | жм | 7166 | 71-7866-73 | 79-8774-81 | 88-9483-89 | 9489 |
| 20 приседаний за 30 мин % | жм | 36 | 36-55 | 56-75 | 76-95 | 96 |

Интернет – ресуры.

[1. https://studopedia.ru/7\_57638\_vneshnie-priznaki-utomleniya-i-pereutomleniya-v-prot...](1.%20https%3A//studopedia.ru/7_57638_vneshnie-priznaki-utomleniya-i-pereutomleniya-v-prot...)

2.

[www.takzdorovo.ru/profilaktika/kak-izmerit-svoj-puls-i-zachem-eto-delat/](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/kak-izmerit-svoj-puls-i-zachem-eto-delat/)

3. [gigabaza.ru/doc/57909.html](http://gigabaza.ru/doc/57909.html%22%20%5Ct%20%22_blank)

4.https://www.krugosvet.ru/enc/sport/OLIMPISKIE\_IGRI\_DREVNE\_GRETSII.html

5.http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball\_Rules\_2017-2020-RU-v01.pdf

6.http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball

7.http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football

8.[opace.ru/a/osnovnye\_ponyatiya\_teorii\_i\_metodiki\_fizicheskogo\_vospitaniya](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya%22%20%5Ct%20%22_blank)

9. [kpnu.edu.ua/wp.../Ашмарин-Б.А.-Теория-и-методика-физического-воспитания.pdf](http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/%D0%90%D1%88%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD-%D0%91.%D0%90.-%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank)

[10.](http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/%D0%90%D1%88%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD-%D0%91.%D0%90.-%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank)[[https://www.google.ru/search?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&oq=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&aqs=chrome..69i57j0l5.9861j0j4&sourceid=chrome&es\_sm=93&ie=UTF-8](http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/%D0%90%D1%88%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD-%D0%91.%D0%90.-%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank)](https://www.google.ru/search?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&oq=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&aqs=chrome..69i57j0l5.9861j0j4&sourceid=chrome&es_sm=93&ie=UTF-8)

[Литература.](http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/%D0%90%D1%88%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD-%D0%91.%D0%90.-%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank)

[11. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. — М.:](http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/%D0%90%D1%88%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD-%D0%91.%D0%90.-%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank)

 [Физкультура и спорт, 1989](http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/%D0%90%D1%88%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD-%D0%91.%D0%90.-%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank)

[12. Рекомендации по выполнению физических упражнений при различных заболеваниях. Учебное электронное текстовое издание](http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/%D0%90%D1%88%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD-%D0%91.%D0%90.-%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank)

[Подготовлено кафедрой «Оздоровительная физическая культура»](http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/%D0%90%D1%88%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD-%D0%91.%D0%90.-%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank)

[Научный редактор: проф., д-р пед. наук Л.А. Семенов](http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/%D0%90%D1%88%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD-%D0%91.%D0%90.-%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank)

**2 КУРС 3 СЕМЕСТР**

**Полезная информация**

Если энергопоступление превышает энерготраты ежедневно на 750 ккал, то при сохранении данного режима питания и двигательной активности неизбежно накопление избыточной массы тела 10-12 кг в год в виде жировых отложений.

**Пожалуйста, считайте ваши энергозатраты!**

|  |  |
| --- | --- |
| ***ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*** | ***ЭНЕРГОТРАТЫ******в ккал в час*** |
| Сон и отдых в постели | 65-77 |
| Отдых сидя, стоя | 96-111 |
| Уборка постели, личная гигиена, одевание | 102-144 |
| Хозяйственно-бытовая работа | 160-270 |
| Чтение, домашняя учеба | 90-112 |
| Работа на компьютере | 90-114 |
| Работа водителя | 260 |
| Огородные работы | 360 |
| Ходьба со скоростью:110 шагов в мин,6 км в час,8 км в час | 290300450 |
| Катание на лыжах или коньках(темп умеренный) | 445 |
| Бег со скоростью 8,5-9 км/час | 650 |
| Теннис:темп умеренныйтемп энергичный | 425600 |
| Спортивное плавание кролем | 530 |
| Катание на лыжах с гор | 585 |
| Спортивные игры | 600 |

 **Калорийность пищевых продуктов**

**(ккал на 100 г)**

| ***Продукты 100 г*** | ***Энергетическая ценность, ккал*** |
| --- | --- |
| ***Хлеб***  |
| Ржаной простой | 170  |
| Пшеничный из муки 1 сорта | 240  |
| Пшеничный из муки 2 сорта | 218  |
| ***Готовые каши*** |
| Рисовая рассыпчатая (без слива воды) | 122  |
| Рисовая рассыпчатая (со сливом воды) | 113  |
| Гречневая рассыпчатая | 167  |
| Гречневая вязкая | 92  |
| Овсяная (геркулесовая) вязкая | 85  |
| Овсяная (геркулесовая) жидкая | 64 |
| Отварная вермишель | 100  |
| ***Молочные продукты*** |
| Молоко, чайный стакан | 148  |
| Кефир, чайный стакан | 141 |
| Сыр голландский, 100 г | 353  |
| Творог жирный, 100 г  | 223 |
| Сырки или творожная масса, 100 г | 340 |
| Сливочное мороженое, 100 г | 181 |
| ***Жиры и масла*** |
| Подсолнечное масло | 899 |
| Майонез  | 626 |
| Молочный маргарин | 743 |
| Сливочное масло несоленое | 749 |
| Топленое масло | 882 |
| Свиной жир | 897 |
| ***Кондитерские продукты*** |
| Сахар-песок  | 379 |
| Карамель леденцовая | 364 |
| Шоколад молочный | 559 |
| Печенье сахарное | 424 |
| Пряники заварные | 355 |
| Пирожное слоеное с кремом | 417 |
| ***Мясные продукты*** |
| Говядина отварная | 254 |
| Говяжьи котлеты | 220 |
| Колбаса  | 240 |
| Сардельки свиные | 332 |
| Свинина жареная | 298 |
| Сосиски молочные | 266 |
| ***Бульоны и супы*** |
| Бульон из мяса и костей, 200 г | 8 |
| Бульон из костей, 200 г  | 4 |
| Борщ с картофелем и сметаной, 500 г | 270 |
| Суп рисовый с мясом, 500 г | 232 |
| ***Блюда из птицы и яиц*** |
| Отварная курица | 170 |
| Жареная курица | 204 |
| Бульон куриный | 3 |
| Яйцо всмятку | 159 |
| Яичница-глазунья | 243 |
| ***Рыба***  |
| Треска жареная | 122 |
| Палтус припущенный | 212 |
| Судак отварной | 97 |
| Морской окунь отварной | 112 |
| Котлеты рыбные жареные | 209 |
| ***Сырые овощи*** |
| Капуста белокочанная | 26 |
| Капуста квашеная | 19 |
| Морковь  | 34 |
| Помидоры  | 23 |
| Огурцы  | 14 |
| Лук репчатый | 41 |
| ***Блюда из овощей и картофеля*** |
| Картофель отварной чищенный | 80 |
| Картофель отварной в кожуре | 81 |
| Картофель жареный | 192 |
| Капуста тушеная | 75 |
| Свекла отварная | 49 |
| Морковь отварная | 28 |
| Морковные котлеты | 158 |
| Лук жареный | 263 |
| ***Свежие фрукты и ягоды на 100 г съедобной части*** |
| Абрикосы  | 41 |
| Апельсины  | 40 |
| Виноград  | 65 |
| Груши  | 42 |
| Клубника  | 34 |
| Слива  | 43 |
| Черная смородина | 38 |
| Яблоки  | 45 |
| ***Напитки из плодов и ягод, 100г*** |
| Сок виноградный | 54 |
| Сок яблочный | 38 |
| Компот из свежих абрикосов | 53 |
| Варенье из сливы | 280 |
| Повидло яблочное | 250 |
| Кисель из черной смородины | 54 |
| Компот из сушеных яблок | 57 |
| Черная смородина, протертая с сахаром | 272 |
| ***Напитки, 100 г*** |
| Чай без сахара | 0 |
| Кофе без сахара | 9 |
| Минеральная вода | 0 |
| Безалкогольные газированные напитки | 36 |
| Хлебный квас | 25 |

***Советы тем, кто не хочет полнеть***

1. Принимать пищу не реже 3-4 раз в сутки (по потребности).

2. Значительное ограничение животных жиров. Допускается употребление сливочного масла до 15 г, сметаны по 1 столовой ложке в день, сливки исключаются. Остальные молочные продукты можно употреблять без ограничений.

3. Дневная норма растительных жиров не более 2 десертных ложек.

4. Употребление только обезжиренных супов (снимается отстоявших жир).

5. Ограничение соли (употребление недосоленной пищи, исключение острых и соленых блюд).

6. Исключение из рациона продуктов, богатых холестерином: субпродуктов (печень, почки, мозги, сердце), жирных сортов мяса и рыбы (жирная свинина, утка, гусь, рыбные консервы в масле и др.).

7. Ограничение яиц до 2-3 в неделю. Омлеты из белков можно употреблять без ограничений.

8. Отварное мясо и рыбу можно употреблять без ограничений.

9. Овощи и фрукты (кроме картофеля, винограда, абрикосов) употреблять без ограничений, но не менее 0,75 кг в день, в разнообразном ассортименте. Не менее половины количества овощей должно быть в сыром виде.

10. Ограничение сахара до 2-3 кусков в день и исключение сладких блюд (пирожные, конфеты, торты).

11. Хлеб, картофель, крупяные блюда резко ограничивают, всего не более 200 г в сутки. Если масса тела превышает норму на 20 г/см, картофель и крупяные блюда исключаются, а количество хлеба уменьшается до 100 г.

12. Употребление жидкости при отсутствии сердечной недостаточности не ограничивается и может достигать 2-2,5 л в сутки, включая фрукты, супы и т. д.

13. Не переедать. Заканчивать есть, когда еще имеется аппетит.

14. По восстановлении нормальной массы можно перейти на более расширенный рацион.

15. При нарастании веса нужно либо увеличить физическую активность, либо потреблять меньше пищи, но лучше сочетать оба эти подхода.

16. Помните, что алкогольные, напитки, включая пиво, поставляют организму лишние калории.

17. Заботиться о своем весе нужно постоянно. Исследования показали от сердечно-сосудистых заболеваний наиболее часто гибнут те люди, вес которых в молодости менялся волнообразно, то снижаясь, то возрастая в зависимости от характера питания.

 18. Разумное нежелание полнеть не должно приводить к другой крайности – стремление во что бы то ни стало быть очень худым

 **Тестовое задание**

**1. Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей:**

а) спортивная тренировка

б) спортивные соревнования

в) уроки физической культуры

г) физическое самосовершенствование

д) подвижные игры

**2. Основу двигательных способностей составляют:**

а) физические качества

б) двигательные навыки

в) двигательные умения

г) физиологические особенности

д) знания, умения и навыки

**3. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал:**

а) сложная двигательная реакция

б) простая двигательная реакция

в) быстрая двигательная реакция

г) динамическая двигательная реакция

д) локальная двигательная реакция

**4. Способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях:**

а) гибкость

б) ловкость

в) быстрота

г) выносливость

д) сила

**5. Где нашли самые ранние свидетельства об игре, напоминающей баскетбол?**

а) у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки

б) у ацтеков

в) В Австралии у аборигенов

г) на Центральном континенте

д) у славянских народов

**6. Какова продолжительность одного периода в баскетболе?**

а) 15 мин

б) 20 мин

в) 5 мин

г) 7 мин

д) 10 мин

**7. Несоблюдение правил в баскетболе, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения:**

а) нарушение

б) финт

в) ошибка

г) мошенничество

д) фол

**8. Когда была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ)?**

а) в 1947 г.

б) в1990 г.

в) в 1874 г.

г) в 1775 г.

д) в 1524 г.

**9. Сколько игроков от каждой команды принимают участи в волейбольной партии?**

а) 5 человек

б) 7 человек

в) 6 человек

г) 12 человек

д) 4 человек

**10. Сколько человек в команде в футзале?**

а) четыре игрока, включая вратаря

б) пять игроков, включая вратаря

в) шесть игроков, включая вратаря

г) семь игроков, включая вратаря

д) девять игроков, включая вратаря

**11. На каких дистанциях обязателен низкий старт?**

а) 1000 м включительно

б) прыжки в длину

в) до 800 м включительно

г) до 3000 м включительно

д) до 400 м включительно

**12. Священное перемирие во время проведения древних Олимпийских игр -**

а) вендетта

б) экехерия

в) агонетия

г) буре

д) временное затишье

**13. Сколько Олимпийских клятв произносится на церемонии открытия Олимпийских игр?**

а) от каждой страны по одной

б) две (одна от участников, вторая от судей)

в) пять, по количеству континентов

г) одну, произносит президент МОК

д) одну, произносит мэр города, принимающего Олимпийские игры

**14. Сколько президентов МОК было за всю историю современных Олимпийских игр (1986-2009 гг.)?**

а) 8

б) 10

в) 12

г) 4

д) 6

**15. Кто такой Пьер де Кубертен?**

а) первый олимпийский чемпион

б) почетный член МОК

в) основатель олимпийских игр современности

г) французский князь

д) рекордсмен по количеству золотых олимпийских наград

**16. Тренированность характеризуется:**

а) адаптационными возможностями организма

б) степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам

в) способностью переносить высокие тренировочные нагрузки

г) хорошей спортивной формой

д) способностью организма быстро восстанавливаться после нагрузки

**17. Форму проявления двигательных способностей составляют:**

а) физические качества

б) двигательные умения и навыки

в) двигательные способности

г) врожденные задатки

д) физические возможности

**18. Процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц:**

а) развитие ловкости

б) развитие гибкости

в) развитие быстроты

г) развитие координации

д) развитие скорости

**19. Какие способности составляют основу ловкости:**

а) двигательные

б) силовые

в) координационные

г) скоростные

д) скоростно-силовые

**20. Кому принадлежит честь «изобретения» современного баскетбола:**

а) французу Пьеру де Кубертену

б) уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту

в) Колумбу

г) Александру Македонскому

д) уроженцу Испании Джону Смиту

**21. Если в баскетболе счет ничейный по окончанию игрового времени четвертого периода, то:**

а) игра продлевается на дополнительный период, продолжительностью 5м

б) засчитывается ничья

в) пробивается серия буллитов

г) пробиваются штрафные очки

д) выигрывает команда, у которой меньше фолов

**22. Фол игроку вследствие контакта с игроком команды соперников независимо от того, является мяч «живым» или «мертвым»:**

а) персональный фол

б) дисквалифицирующий фол

в) обоюдный фол

г) технический фол

д) индивидуальный фол

**23. Расшифруйте ФИВБ:**

а) Международная федерация баскетбола

б) Международная федерация волейбола

в) Международная федерация велоспорта

г) Международная федерация футбола

д) Международная федерация гольфа

**24. Сколько замен разрешено в волейбольной партии?**

а) столько сколько нужно

б) минимум10

в) не более 3-х

г) максимум 6

д) сколько разрешит судья

**25. К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:**

а) 5м, 10м, 12м, 15 м

б) 30м, 60м

в) 1500м, 3000м

г) 800м, 1000м

д) 100м, 200м, 400м

**26. Сколько фальстартов можно допустить в забеге без дисквалификации участников?**

а) один

б) два

в) три

г) четыре

д) пять

**27. Как называлась организация праздника древних Олимпийских игр?**

а) элланодия

б) палестра

в) экехерия

г) агонотесия

д) агония

**28. На каких играх впервые появился талисман?**

а) в Москве – мишка

б) в Сиднее – Олли, Сид и Милли

в) в Афинах - Афина и Апполон

г) в Мехико – ягуар

д) в Сеуле – тигренок Ходори

**29. Где изложены основополагающие принципы современного олимпизма?**

а) в программе Олимпийских игр

б) в Олимпийской хартии

в) в олимпийской клятве

г) в официальных разъяснениях МОК

д) в учебнике «Олимпийское движение»

**30. Назовите ведущую организацию олимпийского движения?**

а) ООН

б) МОК

в) ЮНЕСКО

г) ЦРУ

д) ТМФВ

 **Практическое задание**

**Рассчитать потребление и расход калорий за день**

**Расход энергозатрат**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Вид деятельности | Энергозатраты |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Всего за день |  |

 **Питание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Потребляемый продукт  | Кол-во грамм | Энергетическая ценность |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Всего за день |  |  |

Сравнить энергозатраты и энергопоступления, сделать выводы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **2 КУРС 4 СЕМЕСТР**

**Полезная информация**

***Индекс массы тела (индекс Кетле)***

Индекс массы тела предназначен для контроля за влиянием питания на вес (массу) тела человека. Этот индекс лучше, чем многие другие методы, отражает запасы жира в теле человека, и кроме того, для него установлены нижний и верхний пределы, принимаемые за допустимые.

Для вычисления индекса массы тела нужно разделить вес (кг) на рост, выраженный в метрах и помноженный сам на себя: **К=М/(НхН)**

Где **К** – индекс массы тела, **М** – масса тела (кг), **Н** – рост (м).

Нормальные величины индекса массы тела должны укладываться в следующие пределы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***МУЖЧИНЫ*** | ***ЖЕНЩИНЫ*** |
| Среднее значение индекса | 22 | 20,3 |
| Минимальное значение | 20,1 | 18,7 |
| Максимальное значение | 25,0 | 23,8 |
| Ожирение | ≥30,0 | ≥28,6 |

Излишний вес и тем более ожирение является предрасполагающими факторами в развитии атеросклероза, заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, опорно-двигательной систем, сахарного диабета. У женщин с низкими значениями индекса массы тела нередко нарушены менструальный цикл и детородная функция.

Пропорциональность фигуры (П) можно определить так:

**П=Б(Н+Р+Ш)**

Где **Б** – обхват бедра под ягодичной складкой, **Р –** окружность плеча (руки), **Н –** окружность голени, **Ш –** окружность шеи, **Г –** обхват груди, **Т –** обхват талии.

Следует ориентироваться на следующие показатели:

Для женщин П= 0,54 – 0,62 Для мужчин П= 0,46 -0,52

Пропорциональность телосложения можно определить и таким способом:

**П=(длина ног: длина туловища) х 100%**

**П=((рост стоя – рост сидя) : рост сидя) х 100%**

В норме 40-50%.

Изящество можно определить по формуле: **И=(Г – Т) : (2Н – Б)**

Показатели должны быть примерно такими:

Для женщин И=1-4, Для мужчин И= меньше 1

**Лучший совет – руководствоваться простым отображением в зеркале.**

 **Тестовое задание**

**1. Комплексный результат физической, технической, тактической и психической подготовки:**

а) спортивная форма

б) тренированность

в) подготовленность

г) здоровый человек

д) хороший спортсмен

**2. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека:**

а) физические качества

б) врожденные аномалии

в) двигательные способности

г) двигательные умения и навыки

д) физиологические задатки

**3. Наиболее благоприятный период для развития быстроты:**

а) от 3-4 до 6-7 лет

б) от 14-15 до 19-20 лет

в) от 10 до 20 лет

г) от 7-11 до 14-15 лет

д) в среднем звене школы

**4. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво решать двигательные задачи:**

а) скоростно-силовые способности

б) физиологические способности

в) функциональные способности

г) двигательно-координационные способности

д) силовые способности

**5. Когда был проведен первый баскетбольный матч:**

а) 16 марта 1876 г.

б) 28 декабря 292 г.

в) 21 декабря 1891 г.

г) 27 июля 1960 г.

д) 13 октября 1768 г.

**6. Из скольких игроков состоит основная команда в баскетболе?**

а) из шести человек

б) из пяти человек

в) из семи человек

г) из четырех человек

д) из десяти человек

**7. Воображаемое пространство, занятое баскетболистом, стоящим на полу и ограниченное – называется?**

а) круг

б) цилиндр

в) овал

г) труба

д) плоскость

**8. Расшифруйте ФИБА:**

а) Международная федерация баскетбола

б) Международная федерация бобслея

 в) Международная федерация биатлона

г) Международная федерация бадминтона

д) Международная федерация волейбола

**9. Когда волейбольный мяч касается ограничительных линий площадки:**

а) мяч считается в ауте

б) мяч переигрывается

в) засчитывается спорный мяч

г) на усмотрение судьи

д) мяч считается «в площадке»

**10. К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:**

а) 800м, 1000м

б) 100м, 200м, 300м

в) 30м, 60м, 100м

г) 3000м, 4000м, 10000м

д) 42150м

**11. Какой участник является окончившим дистанцию:**

а) участник, не пришедший на соревнования

б) участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша

в) последний

г) участник, упавший на финишной черте

д) дисквалифицированный

**12. Как назывались судьи на древних Олимпийских играх?**

а) арбитры

б) агонотеи

в) рабдохи

г) советчики

д) элланодики

**13. Какой талисман был на XXII летних Олимпийских играх?**

а) ягуар

б) бобр

в) медвежонок Миша

г) тигренок Ходори

д) такса Валди

**14. Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов?**

а) вольная борьба

б) марафонский бег – 42 км 195 м

в) стрельба из лука

г) поднятие тяжестей

д) конкур

**15. Какие из перечисленных видов спорта не входят в программу Олимпийских игр?**

а) футбол

б) хоккей на траве

в) шахматы

г) керлинг

д) чарлидинг

**16. Высшая степень подготовленности спортсмена характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности:**

а) спортивный азарт

б) быстрое восстановление

в) тренированность

г) спортивная форма

д) психологическая готовность к соревнованиям

**17. Что лежит в основе разного развития двигательных способностей?**

а) генетические особенности

б) врожденные анатомические аномалии

в) физические способности

г) иерархия разных врожденных анатомо-физиологических задатков

д) развитие физических качеств

**18. Самое трудно тренируемое физическое качество человека:**

а) гибкость

б) выносливость

в) сила

г) ловкость

д) быстрота

**19. Когда упражнения направленные на развитие координационных способностей теряют свою эффективность:**

а) после 100 повторений

б) если их выполнять не регулярно

в) при больших умственных нагрузках

г) при сильном потоотделении

д) когда выполняются автоматически

**20. Единственное принципиальное важное новшество в современных правилах баскетбола, в отличие от первых:**

а) разрешение пинать мяч

б) разрешение толкать соперника

в) разрешение вышибать мячом

г) разрешение «вести» мяч

д) изобретение корзины

**21. Когда во время игры в баскетбол команды меняются корзинами?**

а) после каждого периода

б) когда разрешит главный судья

в) перед третьим периодом

г) по просьбе тренера

д) они не меняются корзинами

**22. Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без него:**

а) толчок г) остановка

б) захват д) защита

в) блокировка

**23. Какого размера игровая волейбольная площадка:**

а) 24х14 г) 20х10

б) 36х13

в) 18х9 д) 9х8

**24. Введение мяча в игру правым игроком задней линии в волейболе?**

а) подача

б) передача

в) вбрасывание

г) нападающий удар

д) пас

**25. К длинным дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:**

а) 30м, 60м, 100м

б) 2000м и более

в) 400м, 1500м

г) 300м, 800м

д) 500м и более

**26. Где происходит передача палочки в эстафетном беге:**

а) в любой точке стадиона

б) в раздевалке

в) в установленной 20-метровой зоне передачи

г) когда догонишь партнера по команде

д) на вираже

**27. Олимпийский совет, который контролировал деятельность элланодиков.**

а) буле

б) рада

в) бурэ

г) дума

д) МОК

**28. Когда было введено современное награждение «золото-серебро-бронза»?**

а) в 1986 г. в Афинах

б) в 1928 г. в Амстердаме

в) в 1948 г. в Сент-Мориц

г) в 1904 г. в Сент-Луисе

д) в 1968 г. в Гренобле

**29. Олимпийские игры состоят из…**

а) церемонии открытия, соревнований, награждения участников и церемонии закрытия

б) соревнований меду странами

в) предварительных соревнований и финальных соревнований, награждения

г) Игр Олимпиады

д) соревнований по летним и зимним видам спорта

**30. Что такое «пентатлон»? Назовите состязания, входящие в программу пентатлона?**

а) греческое троеборье: бег, метания, борьба

б) греческое пятиборье: бег, прыжки в длину, метание диска, метание копья, борьба

в) бег на выносливость

г) состязания, включающие элементы борьбы и кулачного боя

д) скачки на колесницах

 **Практическое задание**

**Выполнить антропометрические измерения и расчеты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Измерение | Величина |
|  | Масса тела |  |
|  | Рост |  |
|  | Индекс массы тела по Кетле |  |
|  | Обхват бедра под ягодичной складкой |  |
|  | Окружность плеча |  |
|  | Окружность шеи |  |
|  | Обхват груди |  |
|  | Обхват талии |  |
|  | Пропорциональность фигуры |  |
|  | Изящество |  |

Выводы по вашей фигуре: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Интернет – ресурсы.

http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball\_Rules\_2017-2020-RU-v01.pdf

http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball

http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football

<https://rasschitai.ru/stati/indeks_massy_tela_po_ketle.html>

<https://rasschitai.ru/stati/indeks_massy_tela_po_ketle.html>

https://www.krugosvet.ru/enc/sport/OLIMPISKIE\_IGRI\_DREVNE\_GRETSII.html

<https://sportschools.ru/page.php?name=athletics>

<http://alvin-almazov.ru/theory/legkaya-atletika-osnovnye-pravila/>

**3 КУРС 5 СЕМЕСТР**

**Полезная информация**

***Функциональные пробы***

Функциональная проба – это нагрузка, задаваемая обследуемому для определения функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом. Используется преимущественно при спортивно-медицинских исследованиях. Нередко термин «функциональная проба с физической нагрузкой» заменяется термином «тестирование». Однако, хотя «проба» и «тест» - это, по существу, синонимы, все же «тест» - термин в большей степени педагогический и психологический, ибо подразумевает определение работоспособности, уровня развития физических качеств, особенностей личности. Физическая работоспособность тесно связана с путями ее обеспечения, т.е. с реакцией организма на данную работу, но для педагога в процессе тестирования ее определение не обязательно. Для врача же реакция организма на данную работу - показатель функционального состояния. Даже высокие показатели работоспособности при чрезмерном напряжении адаптации не позволяют высоко оценить функциональное состояние обследуемого.

**Проба Штанге** – это задержка дыхания на вдохе. Человек сначала выдыхает воздух, затем делает глубокий вдох и по команде зажимает нос пальцами. Время задержки дыхания засекается по секундомеру. Чем дольше человек может не дышать, тем лучше. У людей, регулярно занимающихся спортом, проба Штанге составляет 60 и более секунд. При плохом физическом развитии она обычно соответствует 20-40 секундам.

**Проба Ромберга** – это проверка на равновесие. Человеку предлагается стоять на одной ноге с закрытыми глазами, вторая нога согнута в колене и упирается в бедро первой («поза цапли»). Определяется время, в течение которого человек может сохранять равновесие. У людей, занимающихся спортом, оно доходит до 30 секунд. Дети, плохо развитые физически, могут простоять в такой позе всего 3-5 секунд.

**Зрительно-двигательная реакция** проверяется так: человек, стоя, вытягивает вперед руку ладонью вниз (большой и указательный пальцы отстоят друг от друга). Помощник держит линейку вертикально между большим и указательным пальцами испытуемого. Затем отпускает линейку, а испытуемый должен пальцами ее поймать. Чем быстрее ему удается сомкнуть пальцы, тем лучше его зрительно-двигательная реакция. Результат определяется в сантиметрах. У нормально развитых людей этот показатель составляет от 0 до 5 см, у плохо физически развитых - более 5 см.

**Тестовое задание**

**1**. **Вольное сокращение первоначального слова disport – (англ.) игра, развлечение:**

а) спорт

б) физическая культура

в) физическое воспитание

г) подвижные игры

д) спортивные игры

**2**. **Где и когда настольный теннис был признан спортивной игрой?**

а) в 1600 г. в Англии

б) в 1700 г. во Франции

в) а 1900 г. в Англии

г) в 1800 г. в Китае

д) в 2000 г. в Корее

**3**. **Гейм в бадминтоне выигрывает сторона первая набравшая:**

а) 25 очков

б) 15 очков

в) 21 очко

г) 11очков

д) 20 очков

**4. Какие типы телосложения бывают?**

а) квадратный, грушевидный, трапецией

б) метаболический, амортизирующий

в) ширококостный, тонкокостный

г) худой, полный, упитанный

д) мезоморфный, эндоморфный, эктоморфный

**5**. **Назовите двигательную способность в наибольшей степенью связанную с умением управлять движениями?**

а) быстрота

б) координационные способности

в) силовые способности

г) выносливость

д) гибкость

**6**. **Как называется бег по пересеченной местности?**

а) стипль-чез

б) марш-бросок

в) кросс

г) конкур

д) спурт

**7. Все соревнования подразделяются на:**

а) личные

б) групповые

в) лично-командные

г) общие и индивидуальные

д) командные

**8. В античности древнейшие и самые знаменитые из всех греческих игр:**

а) греческие игры

б) Олимпийские игры

в) Пелопонесские игры

г) Погребальные игры

д) Дельфийские игры

**9. На каких играх впервые появился талисман?**

а) в Москве – мишка

б) в Сиднее – Олли, Сид и Милли

в) в Афинах - Афина и Апполон

г) в Мехико – ягуар

д) в Сеуле – тигренок Ходори

**10. В каком году, и в каком городе было принято историческое решение о возрождении современных Олимпийских состязаний?**

а) 1890 г. Лондон

б) 1892 г. Рим

в) 1894 г. Париж

г) 1986г. Афины

д) 1990г. Берлин

**11**. **Тренированность, которая приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности:**

а) общая тренированность

б) специальная тренированность

в) хорошая тренированность

г) спортивная тренированность

д) мышечная тренированность

**12.** **Из скольких игроков состоит основная команда в баскетболе?**

а) из шести человек

б) из пяти человек

в) из семи человек

г) из четырех человек

д) из десяти человек

**13.** Воображаемое пространство, занятое баскетболистом, стоящим на полу и ограниченное – называется?

а) круг

б) цилиндр

в) овал

г) труба

д) плоскость

**14.** **Какова в волейболе высота сетки для мужчин?**

а) 145 см

б) 220 см

в) 200 см

г) 243 см

д) 225 см

**15**. Сколько времени дается игроку для подачи в волейболе?

а) 5 сек

б) 8 сек

в) 3 сек

г) 10 сек

д) на усмотрение судьи

**16. Различают спорт:**

а) для начинающих

б) массовый

в) большой спорт

г) спорт высоких достижений

д) для VIP-персон

**17. Период времени в настольном теннисе, когда мяч находится в игре?**

а) тайм

б) гейм

в) тайм-аут

г) розыгрыш

д) сет

**18. В случае равного счета в бадминтоне 20:20:**

а) игра заканчивается, когда одна из сторон наберет 21 очко

б) засчитывается ничья

в) игра продолжается до 30 очков

г) игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка, или пока одна из сторон не наберет 30 очков

д) назначается дополнительный гейм

**19. Какой самый перспективный тип телосложения для занятий бодибилдингом?**

а) мезоморф

б) эндоморф

в) эктоморф

г) ширококостный

д) мускулистый

**20. Гиподинамия – это:**

а) нарушение опорно-двигательного аппарата

б) недостаточная физическая активность

в) расстройство вестибулярного аппарата

г) вынужденная неподвижность

д) сверхактивность

**21. Как называются спортивные туфли для бега?**

а) кеды

б) пуанты

в) чешки

г) шиповки

д) кроссовки

**22. Вещество, искусственным образом улучшающее физическое и психическое состояние:**

а) сахар

б) спирт

в) антибиотики

г) допинг

д) анаболики

**23. В честь кого из богов проводились Олимпийские игры?**

а) Геракла

б) Кроноса

в) Ареса

г) Зевса

д) Пелопса

**24. Какой талисман был на XXII летних Олимпийских играх?**

а) ягуар

б) бобр

в) медвежонок Миша

г) тигренок Ходори

д) такса Валди

**25. Кому из перечисленных людей принадлежит инициатива возрождения Олимпийских игр?**

а) Деметриусу Викеласу (Греция)

б) Алексею Бутовскому (Россия)

в) Анри де Бейелатуру (Бельгия)

г) Пьеру де Кубертену (Франция)

д) Хуан Антонио Самаранч (Испания)

**26. Тренированность, которая формируется под воздействием упражнений, общеразвивающего характера:**

а) специальная тренированность

б) характерная тренированность

в) общая тренированность

г) развивающая тренированность

д) высокая тренированность

**27. Когда во время игры в баскетбол команды меняются корзинами?**

а) после каждого периода

б) когда разрешит главный судья

в) перед третьим периодом

г) по просьбе тренера

д) они не меняются корзинами

**28. Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без него:**

а) толчок

б) захват

в) блокировка

г) остановка

д) защита

**29. Какова в волейболе высота сетки для женщин?**

а) 224 см

б) 220 см

в) 245 см

г) 230 см

д) 150 см

**30. Подача, совершенная до свистка судьи:**

а) игра продолжается

б) подающему засчитывается гол

в) не засчитывается и повторяется

г) выносится предупреждение

д) игрок дисквалифицируется

 **Практическое задание**

**Выполнить функциональные пробы и оценить уровень своего физического развития**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Пробы | Результат | Уровень физического развития |
|  | проба Штанге |  |  |
|  | проба Ромберга |  |  |
|  | зрительно-двигательная реакция |  |  |

**3 КУРС 6 СЕМЕСТР**

**Полезная информация**

***Как определить свой тип телосложения***

Для того чтобы грамотно подбирать одежду, рассчитывать необходимые калории и лучше понимать особенности своего тела, важно узнать его тип. В настоящее время существует множество самых разных классификаций, которые позволяют установить свою принадлежность к определенному типажу, исходя из самых разных параметров. Вместе с тем существует и большое количество методик того, как узнать свой тип телосложения.

Нет способа лучше, как определить тип телосложения по запястью. Это – та самая часть тела, на которой жир практически не откладывается, и, замерив ее окружность обыкновенной сантиметровой лентой, вы без труда определите принадлежность своего телосложения по типу кости:

***Запястье менее 16 см – астенический тип телосложения***. Таких людей называют тонкокостными. Их кости тонкие и легкие, отчего нормальный для них вес обычно ниже того, который подсказывают таблицы соотношения роста и веса (они, как правило, создаются для людей с более тяжелой костью). Обычно они высокие, худые, их силуэт вытянут, ноги длинные, и они с трудом набирают вес и легко сбрасывают его. Единственный способ поправиться для них – это систематически переедать или питаться излишне калорийной пищей.

***Запястье от 16 до 18,5 см – нормостенический тип телосложения***. Это – среднестатистический человек – среднего роста, без излишней хрупкости или грузности. Они склонны к полноте, но не слишком, поэтому в течение жизни стоит придерживаться разумной диеты с ограничениями в сладком и жирном.

***Запястье более 18,5 см - гиперстенический*** (брахиморфный) тип телосложения. Кость у таких людей гораздо шире, чем у других, в связи с чем хрупкими их не назовешь. Они обычно невысокого роста и с небольшими покатыми плечами. Они очень склонны к полноте и в течение всей жизни им необходимо придерживаться строгой диеты. Такое строение называют также пикническим типом телосложения.

***Как определить тип фигуры тест***

Мы очень разные – как и наши представления о Своей Идеальной Фигуре. Кому-то хочется поуже бедра, кому-то менее пышный бюст. Почему же мы выбираем универсальные средства для похудения?

Медики утверждают: разное телосложение – это разный метаболизм и разный механизм образования лишнего веса. Значит, для обретения Идеальной Фигуры и воздействовать на стратегические запасы нужно по разному!

Хочешь похудеть? Определи, какой у тебя тип фигуры и выбирай рекомендации, разработанные именно для тебя.

***Тест на определение типа фигуры***

Разденьтесь и посмотрите на себя в зеркало в анфас.

***Форма вашей фигуры:***

1. а) плечи и бедра одинаковой ширины, талия чуть заметна или вовсе ее нет— В

б) плечи и бедра одинаковой ширины, талия четко обозначена — Б

в) плечи уже бедер, талия тонкая — А

г) широкие плечи, конусообразное строение бедер и талии — Г

2. Теперь взгляните на себя в профиль. Начнем с ягодиц:

а) они плоские, втянутые — В и Г

б) более округлые, изогнутые — А и Б

3. Оставайтесь к зеркалу в профиль. Где сконцентрирован вес?

а) спереди: бюст, живот, «запасная покрышка» (жировой пояс над талией) — В и Г

б) сзади, в ягодичной области — А

в) равномерно: спереди и сзади, бюст и ягодицы — Б

4. Встаньте к зеркалу спиной и оглянитесь. Заметны ли у вас «седальные вьюки» (отложения жира в верхних частях бедер)?

а) нет — В и Г

б) да — А и Б

5. Измерьте сантиметром свою талию и бедра в самой широкой части. Ваши бедра:

а) более чем на 25 см шире талии — А и Б

б) менее чем на 25 см шире талии — В и Г

***Распределение веса***

6. Оставайтесь у зеркала. Оглядите себя анфас, потом в профиль. Когда вы набираете вес, это заметнее всего:

а) когда вы стоите лицом к зеркалу? Значит, вы становитесь шире — А и Б

б) когда вы стоите боком к зеркалу? Значит, вы увеличиваетесь, скажем так, «вглубь» — В и Г

7. Сначала вы были очень изящны, но потом впервые набрали 3 кг лишнего веса. Где это (было) заметнее всего?

а) в нижней части бедер, немного в области живота — Б

б) в области живота и «запасной покрышки» — В

в) в нижней части бедер — А

г) живот, плечевой пояс, лицо — Г

8. Когда ваш лишний вес превышает 3 кг, где это больше всего проявляется?

а) живот, плечевой пояс, руки выше локтя, верхняя часть бедер, т. е. под талией, внутри бедер; однако талия сохраняется — Г

б) в основном в нижней части бедер, меньше в верхней части торса — А

в) всюду: грудь, бедра (там побольше), но талия все равно остается — Б

г) живот, «запасная покрышка», грудь, спина, верхняя часть бедер; от талии, и так еле заметной, ничего не остается — В

9. Если бы вы набрали еще 3 кг, у вас бы заметно пополнело лицо?

а) да — В и Г

б) нет — А и Б

10. Если бы вы набрали еще 3 кг, у вас бы заметно пополнели руки и ноги?

а) да — Б и В

б) нет — А и Г

***Энергия и питание***

11. Независимо от работы и прочего, когда вам свойственна наибольшая умственная энергия:

а) я медленно расхожусь, наибольшая творческая энергия обуревает меня к вечеру — В

б) физически я в равной степени энергична весь день, но в творческом смысле — во второй половине дня — А

в) озарения посещают меня по утрам, я рано ложусь спать — Г

г) приливы и отливы творческой энергии на протяжении дня — Б

12. Независимо от окружения и работы (и когда вы не на диете), как правильнее определить вашу привычку питаться:

а) весь день что-то перехватываю — Б

б) питаюсь нерегулярно, как придется, вечером плотно не ем — Г

в) зверский аппетит: начав есть, не могу остановиться—В

г) могу подолгу не есть, редко переедаю — А

***Физкультура***

13. Насколько спортивны вы были в школьные годы?

а) не жаловали гимнастику и яростные командные игры. Предпочитали теннис и спокойные игры соревнованиям — А

б) были большим энтузиастом спорта, любили гимнастику, командные игры, на спартакиадах стремились участвовать во всех видах — В

в) были спортивны, любили соперничество, но не в командных, а в индивидуальных видах, теннисе на очки, гимнастике, танцах — Г

г) преуспевали во всем, но больше в командных видах; меня больше прельщало не соревнование, а товарищество в команде — Б

14. Если вам хочется сбросить вес, то вы:

а) садитесь на диету, не увеличивая физическую нагрузку — А

б) садитесь на диету и не возражали бы увеличить физическую нагрузку, но должного энтузиазма в последнем не проявляете — Б

в) выдерживаете диету, регулярно занимаетесь физкультурой и не намерены от нее отказываться—В

г) вы и раньше были спортивны, а теперь дополняете спорт диетой и увеличением нагрузки — Г

15. Если вы активно занимаетесь спортом, то впадете в депрессию? Начинаете ли толстеть, если бросаете занятия?

а) да – В и Г

б) нет – А и Б

**Результаты:**

Теперь посчитайте, какую букву вы набрали больше других.

При преобладании в ответах «А» вы принадлежите к категории Груш; «Б» — Песочных Часов; «В» — Прямоугольников; «Г» — Треугольников.

Если у вас не преобладает никакая буква, то ограничьтесь суммированием букв разделов «Форма фигуры» и «Распределение веса» как наиболее показательных.

Эти пояснения подскажут вам, где обычно сосредоточены жировые отложения.

**Тестовое задание**

**1. Спорт, который ориентирован на абсолютные параметры спортивных результатов:**

а) физическая культура

б) непрофессиональный спорт

в) спорт высших достижений

г) профессиональный спорт

д) массовый спорт

**2. Игрок в настольном теннисе, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше?**

а) соперник

б) подающий

в) партнер

г) разыгрывающий

д) принимающий

**3. Где должен находится волан во время подачи в бадминтоне, в момент соударения с ракеткой?**

а) на уровне плеч подающего г) ниже верхнего края сетки

б) в воздухе д) ниже талии подающего

в) выше верхнего края сетки

**4. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:**

а) использовать активный отдых

б) выпить кофе

в) переключиться на просмотр телевизора

г) побегать

д) хорошо выспаться

**5. Как называется строй по росту в затылок друг другу?**

а) колонной г) по одному

б) шеренгой д) гармошкой

в) в затылок

**6. Если участник без уважительной причины не является на соревнования по легкой атлетике после выполнения квалификации или на соревнования следующего круга то:**

а) он продолжает соревнования, со штрафными очками

б) занимает последнее место

в) он дисквалифицируется, а команда получает штрафные очки

г) команда дисквалифицируется

д) он лишается права на личное место в данной дисциплине, а команда очков

**7. Один стадий в пересчете на современный метраж?**

а) 192,27 м б) 190 м в) 200 м г) 600 м д) 1 км

**8. Когда было введено современное награждение «золото-серебро-бронза»?**

а) в 1986 г. в Афинах

б) в 1928 г. в Амстердаме

в) в 1948 г. в Сент-Мориц

г) в 1904 г. в Сент-Луисе

д) в 1968 г. в Гренобле

**9. В каком году, и в каком городе состоялись игры первой Олимпиады современности?**

а) 1890г. Москва

б) 1896г. Афины

в) 1902 г. Париж

г) 1906 г. Лондон

д) 1900г. Рим

**10. Целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами соревнований:**

а) общеподготовительные упражнения

б) подводящие упражнения

в) развивающие упражнения

г) избранные соревновательные упражнения

д) специальные упражнения

**11. Единственное принципиальное важное новшество в современных правилах баскетбола, в отличие от первых:**

а) разрешение пинать мяч

б) разрешение толкать соперника

в) разрешение вышибать мячом

г) разрешение «вести» мяч

д) изобретение корзины

**12. Как официально начинается игра в баскетбол?**

а) вбрасыванием из-за боковой линии

б) по сигналу главного судьи

в) вбрасыванием из-за лицевой линии

г) спорным броском в центральном круге

д) когда команды будут готовы

**13. Если фол, был совершен против игрока, который находился в процессе броска и мяч заброшен:**

а) мяч засчитывается и дается право на 3 штрафных броска

б) мяч не засчитывается, пробиваются 2 штрафных броска

в) мяч засчитывается и вбрасывается из-за лицевой линии

г) мяч засчитывается и дается право на 1 штрафной бросок

д) мяч не засчитывается, разыгрывается спорный

**14. На сколько антенны должны возвышаться над волейбольной сеткой?**

а) на 1 м

б) на 80 см

в) на усмотрение судьи

г) не менее 0,5 м

д) не более 30 см

**15. Все действия, в результате которых волейбольный мяч направляется на сторону соперника исключая подачу и блок, считаются:**

а) передачами

б) бросками

в) скидками

г) атакующими ударами

д) перебрасыванием

**16. Что является показателем уровня спортивного мастерства?**

а) спортивный норматив

б) мастер спорта

в) спортивная классификация

г) спортивный разряд

д) рейтинг

**17. Игрок в настольном теннисе, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше?**

а) подающий

б) разыгрывающий

в) первая ракетка

г) принимающий

д) партнер

**18. Откуда выполняется подача в бадминтоне, если у подающего четное количество очков?**

а) с правого поля подачи

б) с левого поля подачи

в) с любой точки

г) из аута

д) с центра поля

**19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время…**

а) подвижных и спортивных игр

б) прыжков в высоту

в) метаний

г) силовых упражнений

д) упражнений на гибкость

**20. Под техникой физических упражнений понимают:**

а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью

б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

в) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических показателей движения

д) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

**21. Как определяется очередность выступления участников на соревнованиях по легкой атлетике?**

а) жеребьевкой г) кто сильнее

б) по предыдущим результатам д) кто богаче

в) статусом

**22. Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:**

а) 500 своим ступням г) 700 своим ступням

б) 600 своим ступням д) 200 своим ступням

в) 400 своим ступням

**23. Сколько победителей награждали на Олимпийских играх древности?**

а) 3 (1-2-3 места)

б) 2 (1-2 места)

в) с 1 по 4 место

г) с 1 по 8 место

д) только одного победителя

**24. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению зимних Олимпийских игр?**

а) 1916г. Осло г) 1928г. Сент-Мориц

б) 1920г. Лейк-Плейсид д) 1930г. Скво-Вэли

в) 1924г. Шамони

**25. Средства спортивной тренировки подразделяются на:**

а) избранные соревновательные упражнения

б) специально подготовительные упражнения

в) спартакиады

г) соревнования

д) общеподготовительные упражнения

**26. Когда баскетбол был включен в программу Олимпийских игр?**

а) в Берлине в 1936 г. на XI Олимпийских играх

б) в 776 г. на Олимпийских играх древности

в) в Стокгольме в 1912 г. на V Олимпийских играх

г) после Великой отечественной войны

д) в Мехико в 1968 г. на XV Олимпийских играх

**27. Каким может быть мяч в баскетболе?**

а) круглым или овальным

б) резиновым и пластмассовым

в) с «грыжей»

г) счастливым и несчастливым

д) «живым» и «мертвым»

**28. Если фол был совершен против игрока, который находится в процессе броска и бросок из двухочковой зоны неудачен, то:**

а) дается право на 3 штрафных броска

б) вбрасывается из-за лицевой линии

в) разыгрывается спорный

г) дается право на 1 штрафных броска

д) дается право на 2 штрафных броска

**29. Цель игры в волейбол:**

а) порадовать тренера

б) забить как можно больше голов

в) направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же атаку соперника

г) выполнить нападающий удар

д) соблюдая правила выиграть партию

**30. Можно ли выполнить атакующий удар непосредственно после подачи соперника?**

а) можно

б) в зависимости от ситуации

в) только после нижней подачи

г) только после планирующей подачи

д) нельзя

 **Практическое задание**

**Определить свой тип телосложения**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Окружность запястья*** | ***Тип телосложения*** |
|  |  |

**Определи свой тип фигуры**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Ответ |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| РЕЗУЛЬТАТ |  |

Тип фигуры ***Груша, Пирамида, тип "А":***

* плечи уже бедер;
* на талии меньше жира, чем на боках;
* всегда присутствует талия, живот плоский;
* бедра изогнуты.

Если вы:

* полнея, поправляетесь в основном в нижней части бедер и в области ягодиц;
* обладаете небольшим в сравнении с бедрами бюстом;
* отличаетесь узкими плечами и тонкой шеей;
* полнея, редко поправляетесь в плечах и на лицо, то вы принадлежите к категории Груша.

Как полнеет: тенденция к отложению жира ниже талии (верх тела может даже казаться худым, редко полнеет лицо); низкая скорость обмена веществ (если специально не следить за диетой, вес быстро прибывает).

Рекомендации для похудения

 Груши лучше всего теряют в весе и чувствуют себя бодрыми и энергичными (а значит, обретают готовность придерживаться строгого режима) при условии следования естественному для них обменному ритму и пищевым предпочтениям. Вялые с утра Груши довольствуются номинальным завтраком (максимум каким-нибудь фруктом), главный за сутки прием пищи устраивают в обед, а в ужин опять едят мало. Лучший для них рацион – протеины с низким содержанием жиров (творог, легкая рыба), нерафинированные углеводы (вареный картофель, хлеб из муки грубого помола, темный рис), много листового салата, овощей, фруктов.

 Даже не будучи прирожденными спортсменами и не испытывая потребности в физических упражнениях для поддержания формы и хорошего настроения (в отличие от Прямоугольников и Треугольников), Груши не должны забывать, что физкультура поможет сбросить лишний вес и почувствовать себя лучше. Например, получасовая прогулка быстрым шагом сжигает до 180 калорий; далее обменные процессы ускоряются еще на несколько часов, и калории продолжают усиленно сжигаться. Упражнения повышают тонус мышц, гибкость тела и силу.

Тип фигуры ***«Б»*** ***песочные часы***:

* плечи и бедра одинаковой ширины;
* жир поровну распределен в груди и на бедрах;
* при любой полноте сохраняется талия;
* бедра остаются изогнутыми, как бы вы ни похудели.

Если вы:

* полнеете повсюду равномерно, но особенно в нижней части бедер и в области ягодиц;
* имеете округлый бюст и такие же округлые ягодицы;
* никогда не теряете талию;
* отличаетесь более-менее округлыми руками и ногами, то вы принадлежите к категории Песочные Часы.

 Согласно другим классификациям этот тип фигуры может называться: тип Х.

 Внешнее впечатление: Кости средние; ширина плеч примерно равна ширине бедер; узкая талия; полная грудь.

 Рекомендации для похудения Песочным Часам

 Песочные Часы, у которых полнеют бока и бедра, а не талия, обладают некоторыми преимуществами. Они не так подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, поэтому интенсивные занятия аэробикой не являются для них обязательными. Это для них весьма кстати, так как при всей своей природной спортивности Песочные Часы отдают предпочтение теннису, прогулкам, плаванию и танцам, а не серьезному труду в гимнастическом зале. Для этого типа телосложения также годится йога, так как она позволяет сохранить изящество и укрепляет спину.

 Песочным Часам исключительно полезно питаться регулярно, трижды в день, отказавшись от перекусываний. Песочные Часы должны ограничивать себя в стимуляторах, вроде кофе и спиртного. Лишний вес можно сбросить именно благодаря режиму. Оптимальный рацион Песочных Часов должен быть богат фруктами и сырыми овощами, основные источники белка – рыба, птица, яйца и нежирные молочные продукты. Завтрак, состоящий из фруктов с мюслями или другим зерновым блюдом, является хорошим прологом нового дня. Слабость такого телосложения – пристрастие к перекусываниям на протяжении дня; на самом деле после завтрака любая еда должна исключаться до самого обеда, состоящего из большого количества зеленого салата или вареных овощей, с небольшим количеством протеина для поддержания энергии, а также фруктового пудинга. Песочные Часы часто хорошо готовят; они быстро найдут способы, как из этих элементарных продуктов приготовить вкусные блюда, не опасные для фигуры.

 Тип фигуры ***«В» прямоугольник:***

* плечи и бедра одинаковой ширины;
* талия слабо обозначена, даже если похудеете;
* сильное, коренастое тело, часто стройные ноги; -
* прямые бедра, плоские ягодицы.

Если вы:

* отличаетесь худыми ногами и плоскими ягодицами, приобретающими некоторую полноту снизу;
* полнея, поправляетесь в торсе, главным образом в области живота, «запасной покрышки», груди, спины и верхней части бедер;
* полнея, лишаетесь даже намека на талию, существовавшую прежде (из Прямоугольника превращаетесь, скорее, в куб);
* становитесь «глубже», т. е. полнеете спереди;
* обладаете прямыми конечностями, то вы принадлежите к категории Прямоугольник.

Рекомендации для похудения

В случае сильной полноты или давнего забвения физкультуры следует сначала посоветоваться с врачом, а потом наращивать нагрузку постепенно, начав с быстрой ходьбы и плавания и только через несколько недель переходя к более интенсивным упражнениям.

Мощной телесной конституции Прямоугольника сопутствует могучий аппетит. Таким людям трудно остановиться, когда они набрасываются на еду, поэтому им требуется диета с ограничительными предписаниями. Существует достаточно доказательств того, насколько благоприятно влияет на здоровье и на похудание раздельное питание: не надо потреблять одновременно концентрированные углеводы и концентрированные белки: мясо с салатом и овощами – это хорошо, а мясо с хлебом и картошкой – плохо.

В сжатом виде наилучшая диета для Прямоугольника, поставившего цель вернуть отличавшую в молодости стройность, – это один полноценный прием пищи в день, чтобы не мучиться от голода. «Кроличий» низкобелковый рацион они не только не в силах соблюдать – он истощает их, делает бледными и болезненными на вид. Прямоугольники по натуре «совы»: если их не вынуждают рано вставать, они склонны поздно приступать к работе, зато долго не ложатся спать. Значит, главный прием пищи должен быть отнесен на вечер.

Завтрак и обед должны быть легкими, низкобелковыми; на завтрак – фрукты и мюсли, на обед – салат, вареный картофель, хлеб-питта с салатом, помидором и парой кусочков авокадо. Перекусывания на протяжении дня должны быть исключены, зато ужин может включать достаточное количество белков (жареная рыба, бифштекс или курица), овощи и что-нибудь малоуглеводное и нежирное на третье (йогурт, свежие фрукты).

Однако ключ к сохранению стройной юношеской фигуры для Прямоугольника – интенсивные физические упражнения. Прямоугольнику, как и Треугольнику, необходимы интенсивные занятия аэробного характера не реже трех раз в неделю. Прямоугольник должен взять за правило интенсивно плавать, бегать, заниматься теннисом или аэробикой дважды, а лучше трижды в неделю как минимум по полчаса.

Тип фигуры ***«Г», треугольник***:

* плечи шире бедер;
* сужающаяся линия талии и бедер;
* узкий таз и плоские ягодицы;
* худые ноги ниже колен.

Если вы:

* полнея, поправляетесь в области плечевого пояса;
* набираете вес в основном выше таза, т. е. на животе, грудной клетке, лице, «запасной покрышке», руках выше локтя, над ягодицами и на внутренней части бедер;
* обладаете прямыми бедрами, приобретающими при полноте квадратную форму;
* приобретаете мясистую, квадратную спину и грудь, то вы принадлежите к категории Треугольник

**Рекомендации для похудения**

Треугольник обычно относится к «жаворонкам»: наиболее энергичны с утра. Следовательно, обменный процесс таков, что им требуется обильный завтрак, плотный обед и легкий ужин. Возможно, при занятом образе жизни обильно позавтракать затруднительно, зато это поддержит энергию на протяжении дня. Плотный обед тоже может превратиться в проблему, которую успешно решит еда, прихваченная из дому или приготовленная в магазине: например, кусок холодной курятины, булочка, сырая морковь или другие салатные овощи.

Треугольник отлично себя чувствует, когда регулярно занимается физкультурой: аэробикой, плаванием на скорость, бегом, велосипедным спортом. Упражнения, повышающие пульс, требуются им не меньше трех раз в неделю. Треугольнику присуща хорошая координация, поэтому им нравятся энергичные танцы: джаз, чечетка. При самых активных занятиях сгорает до 10 калорий в минуту, то есть 300 калорий за полчаса. Однако упражнения не только устраняют лишние калории; важнее то, что они на несколько часов ускоряют обменные процессы в организме. Физкультура также помогает Треугольникам чувствовать себя ладными, подтянутыми.

Людям этого типа присущи упорство и энергия, но им свойственно увлекаться, поэтому они могут перестараться в упражнениях. Если появляются симптомы утомления и боль в мышцах и суставах, необходимо отдохнуть. Интенсивная физкультура с перерывами на отдых – залог длительного здоровья и хорошего настроения.

Литература

 1. Таннер Дж. Рост и конституция человека. Анализ и классификация типов

 телосложения // Биология человека. — М.: Мир, 1968.

2.https://www.krugosvet.ru/enc/sport/OLIMPISKIE\_IGRI\_DREVNE\_GRETSII.html

3.<https://sportschools.ru/page.php?name=athletics>

4.<http://alvin-almazov.ru/theory/legkaya-atletika-osnovnye-pravila/>

5.http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-6.Volleyball\_Rules\_2017-2020-RU-v01.pdf

7.http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball

8.http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football

**4 КУРС 7 СЕМЕСТР**

**Полезная информация**

***Диагностика заболеваний по лицу***

Рассматривайте себя в зеркале

Во все времена люди мечтали познать неизвестное. Одна из самых зашифрованных информаций – организм человека. Целители давно поняли, что ни одна эмоция, ни одно событие не проходят незаметно для здоровья и немедленно отражаются на внешнем виде человека. Они тысячелетиями по крупицам собирали информацию о внешних признаках, указывающих на зарождающуюся болезнь, и стремились сделать вывод о не доступном глазу внутреннем состоянии человека. Об этом еще 5000 лет назад писал Гермес Трисмегист: «Что внутри, то и снаружи, что снаружи, то и внутри».

Когда организм начинает «бить тревогу», надо обязательно найти время для объективной оценки внешности. Как же распознавать, диагностировать болезни? Сделать это не так уж сложно, поскольку наши глаза, нос, губы, щеки, подбородок, кожа рисуют довольно цельную картинку состояния здоровья. Это – патофизиогномика, наука, позволяющая судить о многих недугах человека по его лицу.

Есть и другие способы оценки здоровья человека: по его росту, состоянию отдельных органов, пульсу (интересно, что у мужчин пульс исследуют на правой руке, у женщин – на левой), языку, качеству мочи и кала, по крови, слюне и т. д. Так, длительные головные боли и мигрени говорят о наступающей катаракте. Уши отражают состояние почек и особенности водно-солевого обмена. На область вокруг рта проецируется состояние кишечника, поэтому люди, страдающие спазмами мышц вокруг рта, имеют спазмированный кишечник. Трещины в уголках губ указывают на наличие в почках водяных пробок. Необходимо, однако, учесть, что, если в наличии только один признак заболевания, то это говорит лишь о предрасположенности к определенной болезни. При наличии нескольких таких признаков речь может идти о зарождающемся патологическом процессе, даже если он еще активно не проявился.

Помните, что предупредить болезнь намного легче, чем лечить. Почаще рассматривайте себя в зеркале, и не только затем, чтобы хорошо выглядеть, ведь внешний вид расскажет и о вашем самочувствии. Но **не пытайтесь самостоятельно ставить себе диагноз**! Заметив какие-то изменения или симптомы, которые описаны в этой книге, обратитесь к врачу и займитесь своим здоровьем. Ведь перед тем как приступить к лечению, необходимо быть на сто процентов уверенным, что диагноз поставлен правильно.

Почему, видя человека, прежде всего мы обращаем внимание на его лицо? Чтобы понять, знаком ли он нам, симпатичен, приятен, сколько ему лет? Конечно, нам достаточно лишь одного взгляда, чтобы мгновенно ответить себе на эти и многие другие вопросы. Но наши предки умели не только оценить внешность, но увидеть состояние здоровья человека, внимательно осматривая лицо. Народная да и современная медицина не отрицают этой зависимости. Врачи, ставя диагноз, обращают внимание и на внешние признаки пациента.

На лице сосредоточены основные органы чувств. Любой патологический процесс в организме – как физический, так и эмоциональный – через подсознание изменяет мимику лица. Опытные врачи по выражению лица человека могут почти безошибочно ставить диагноз, судить о потенциале сопротивляемости организма. Известный русский ученый Н. И. Пирогов даже составил атлас «Лицо больного». Он утверждал, что практически каждое заболевание оставляет свой характерный след на лице человека. Однако особое распространение метод диагностики по лицу (патофизиогномика), получил в странах Востока (особенно в Китае). Ни один китайский врач, изучавший тибетскую медицину, не поставит диагноз без тщательнейшего изучения лица пациента. Ведь эта диагностика впервые была изучена и применена в Китае. Она называлась «Сянь-Мин» или «Искусство чтения по лицу». «Сянь-Мин» практиковалось великими мастерами, которые держали его в глубокой тайне и лишь устно передавали свой опыт наиболее одаренным ученикам. Врач, который смотрит на внешний вид больного и определяет причину болезни, именуется Высшим (Нэй-Цзин).

Лицо – это зеркало внутренних органов человека. При возникновении в органах нарушений на нем в определенных, соответствующих данным органам местах, могут возникнуть высыпания. Кожные проблемы, не связанные ни с какими внутренними сбоями, по некоторым данным дерматологов, составляют всего 5 %.

Многие симптомы заболеваний можно увидеть по цвету кожи, ее сосудистому рисунку, морщинам, по глазам, рту и другим частям лица. Так, щеки характеризуют состояние легких, кончик носа – сердца, ноздри – бронхов, средняя часть носа – желудка, верхняя часть носа – поджелудочной железы, глаза – почек и яичников у женщин, левый глаз – селезенки и поджелудочной железы, правый глаз – печени и желчного пузыря, область между бровями – печени, виски с обеих сторон – селезенки, лоб как целое – тонкого кишечника, периферическая область лба – толстого кишечника, верхняя часть лба – мочевого пузыря, рот – пищеварительного тракта, верхняя губа – желудка, внутренняя часть нижней губы – тонкого кишечника, периферическая часть нижней губы – толстого кишечника, уголки губ – двенадцатиперстной кишки, область вокруг рта – половых органов. Носогубные складки, цвет и состояние кожи, мимика, визуальность процесса кровоснабжения, близость нервных окончаний – все это дает возможность наблюдать по лицу за всеми изменениями, проходящими в организме.

***Признаки заболеваний по частям лица***

Лоб проецирует зону кишечника: его нижняя часть – тонкий кишечник, а верхняя – толстый.

По области начала роста волосяного покрова на лбу можно понять о происходящих нарушениях мочевого пузыря. Аналогичные отклонения можно увидеть по нижней части подбородка с участком по направлению к шее.

Расширенные поры на лбу, покраснение под подмышками и под глазами – недостаточное кровоснабжение мышц сердца.

На висках расположена зона желчного пузыря. При нарушениях в его работе появляются прыщи и покраснения ,нередко сопровождающееся возникновением головной боли височной локализации. Об острых, а иногда и о хронических, нарушениях функции желчного пузыря также может говорить желтоватый цвет кожи лица и пожелтение (иктеричность) склер глаз.

Область между бровями над переносицей подскажет об отклонениях в работе печени. При хронических заболеваниях печени можно наблюдать возникновение нарушений функции челюстных суставов. На начальном этапе при пальпаторном исследовании заболевания проявляются болезненностью, причем левый челюстной сустав сигналит о неблагополучии в левой доли печени, правый – в правой. Иногда нарушения печеночного характера дополнительно выражаются покраснением склеры глаз, снижением остроты зрения.

Щеки дают информацию о возможных нарушениях в легких. При этом правая щека соответствует правому легкому, левая – левому. Иногда о возможных заболеваниях легких говорит появление сосудистого рисунка или стойкой красноты. Форма легкого повторяется формой выступающей части щеки, причем верх щеки – верхушка легкого, а низ – его нижняя часть. Толстая шея, двойной подбородок, рыхлые щеки (особенно у детей) – плохое пищеварение, накопление токсинов в организме. «Пирожки» – одутловатость в верхней части щек, над скуловыми дугами, – говорит о проблемах, связанных с лимфатической системой и желудочно-кишечным трактом.

Крылья носа проецируют бронхи. При бронхитах можно наблюдать их покраснение, появление прыщей, крупных пор.

На заболевания сердца часто указывает область кончика носа. Некоторые сердечные нарушения обозначаются возникновением красного пятна в верхней части левой щеки . Синий цвет губ также часто связан с нарушенной деятельностью работы сердца и расстройством кровообращения. Синюшность носогубного треугольника – очень опасный сигнал, предупреждающий о предынфарктном состоянии, сердечной недостаточности и о возможном дефекте сердечной перегородки. Болезненность бровей при пальпации также дополнительно указывает на расстройства сердца.

Переносица говорит о нарушениях в работе поджелудочной железы и желудка. Внешний вид глазных областей рассказывает о наличии почечных патологий. В этом случае особое внимание следует обращать на такие признаки, как отечность, покраснения, потемнения. Папилломы в этой области свидетельствуют о застойных явлениях, кистообразовании или предрасположенности к этому. Так, появление жировых бляшек в области глаз указывает на застойные явления в почечных областях с образованием песка или камней.

О состоянии мочеточников можно судить по носогубной складке . Они начинаются около слезного канала на лице и заканчиваются в нижней части подбородка, в районе проекционной зоны мочевого пузыря.

Подбородок указывает на состояние области малого таза. У женщин появление в этой области прыщей и покраснений указывает на нарушения в придатках и яичниках (причем и в этом случае имеет место стороннее соответствие). У мужчин подобные признаки говорят о развитии или наличии простатита.

Глаза часто отображают как психическое состояние человека, так и физические отклонения. Слезоточивость глаз при выходе из теплого помещения в холодное или на улицу указывает на дефицит калия в организме. Частое беспричинное появление слез на глазах, повышенная плаксивость указывает на глубокий невроз, патологию селезенки. О сильном стрессе, способном нарушить работу внутренних органов, указывают разновеликость глазных щелей с присутствующей белой полосой под одним или под обоими глазами, повышенная белизна лба с холодной испариной. Такие состояния дополняются появлением излишней потливости рук, ног, паховых и подмышечных областей. Если смотрящий на вас человек имеет белую полосу склеры под или над радужкой глаза, то это свидетельствует о запредельном стрессовом состоянии человека, который уже не способен контролировать свои эмоции и действия. От него можно ожидать различных непредсказуемых поступков вплоть до убийства и самоубийства. Длительное нахождение человека в этом состоянии чревато расстройствами не только центральной нервной системы, но и работы внутренних органов.

**Тестовое задание**

**1. Почетный пожизненный титул, который присваивается спортсменам за выполнение высших по трудности разрядных норм и требований:**

а) мастер спорта

б) кандидат в мастера спорта

в) депутат

г) все разряды, начиная с первого взрослого

д) спортивное звание

**2. Лицо, назначенное контролировать встречу?**

а) главный судья

б) судья

в) милиционер

г) ассистент

д) секретарь

**3. Откуда выполняется подача в бадминтоне, если у подающего нечетное количество очков?**

а) с правого поля подачи

б) с левого поля подачи

в) с любой точки

г) из аута

д) с центра поля

**4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее…**

а) затылком, пытками

б) затылком, ягодицами, пытками

в) лопатками, пятками

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

д) затылком, плечами, поясницей, бедрами

**5. Что такое «стрейтчинг»?**

а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц

в) мышечная напряженность

г) система силовых упражнений

д) система дыхательных упражнений

**6. Круговая беговая дорожка для соревнований по легкой атлетике, проводимых на открытом воздухе, должна иметь длину:**

а) 800 м

б) 400 м

в) 1000 м

г) 460 м

д) 200 м

**7. В каком году были проведены первые Олимпийские игры?**

а) в 1990 г. н. э.

б) в 770 г н. э.

в) в 776 г. до н. э.

г) в 600 г. до н. э.

д) в 1000 г. до н. э.

**8. В каком порядке команды выходят на парад церемонии открытия Олимпийских игр?**

а) по греческому алфавиту

б) по занятым местам на предыдущей Олимпиаде

в) в порядке алфавита страны - организатора

г) в порядке английского алфавита

д) по континентам

**9. Назовите первого чемпиона Олимпийских игр современности, представителя России?**

а) Белозеров

б) Г. А. Дюперрон

в) Н. А. Панин-Коломенкин

г) В. Дегтярев

д) В. Попов

**10. Специально подготовительные упражнения подразделяются на:**

а) подводящие и развивающие

б) общие и частные

в) корректирующие и специальные

г) подготовительные и методические

д) развивающие и физические

**11. На каких Олимпийских играх состоялся дебют советских баскетболистов?**

а) на XV Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г.

б) на XIX Олимпийских играх в Мехико в 1968 г.

в) на XVIII Олимпийских играх в Токио в 1964 г.

г) на XIV Олимпийских играх в Лондоне в 1948 г.

д) на VIII Олимпийских играх в Париже в 1924 г.

**12. Является ли нарушением в баскетболе случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой?**

а) не является

б) является

в) на усмотрение судьи

г) является фолом

д) обговаривается в начале игры

**13. Если фол был совершен против игрока, который находится в процессе броска и бросок из-за трехочковой линии неудачен, то:**

а) дается право на 3 штрафных броска

б) дается право на 2 штрафных броска

в) дается право на 1 штрафных броска

г) вбрасывается из-за боковой линии

д) разыгрывается спорный

**14. Сколько раз имеет право коснуться мяча в волейболе каждая команда за один розыгрыш?**

а) два

б) три

в) четыре

г) сколько угодно

д) обговаривается перед началом игры

**15. Как называется специализированный защитный игрок в волейболе?**

а) либеро

б) защитник

в) любитель

г) либретто

д) капитан команды

**16. Показатели спортивных достижений различного уровня трудности:**

а) разрядные нормы и требования

б) спортивные звания

в) спортивные достижения

г) метры и секунды

д) мировые рекорды

**17. На какую высоту должен подбросить мяч подающий в настольном теннисе?**

а) не менее 1 м

б) не менее 0,5 м

в) не менее 16 см

г) не более 0,5 м

д) 30-40 см

**18. Сколько видов включает в себя мужское гимнастическое многоборье?**

а) 4б) 5в) 6 г) 7 д) 8

**19.** Главной причиной нарушения осанки является…

а) привычка к определенным позам

б) сон на мягкой постели

в) слабость мышц

г) ношение сумки на одном плече

д) неправильная поза при письме

**20. В соответствии с состоянием здоровья занимающиеся делятся на медицинские группы:**

а) оздоровительную

б) основную

в) подготовительную

г) спортивную

д) специальную

**21. На каких дистанциях соревнования по легкой атлетике проводятся по прямой дорожке:**

а) 400 м

б) 800 м

в) прыжки в длину

г) до 110 м с/б включительно

д) прыжки в высоту

**22. Когда начинались древние Олимпийские игры?**

а) летом

б) в день весеннего равноденствия

в) в день зимнего солнцестояния

г) в день летнего солнцестояния

д) в первое полнолуние после летнего солнцестояния

**23. Какая команда всегда замыкает парад открытия Олимпийских игр?**

а) команда Греции

б) самая большая команда

в) самая маленькая команда

г) команда - хозяйка

д) в порядке алфавита

**24. Кто стал первым в истории современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?**

а) Д. Конноли

б) К. Шуман

в) Р. Гаррети

г) С. Луис

д) Н. А. Панин-Коломенкин

**25. Способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность:**

а) мотив г) средство

б) метод д) задача

в) способ

**26. Когда советские баскетболисты впервые стали олимпийскими чемпионами?**

а) в 1968 г. в Мехико со счетом 60:55

б) в 1972 г. в Мюнхене со счетом 51:50

в) в 1936 г. в Берлине со счетом 98:70

г) в 1964 г. в Инсбруке со счетом 20:18

д) в 2000 г. в Сиднее со счетом 77:76

**27. За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается:**

а) 2 очка

б) 1 очко

в) 3 очка

г) очки не присваиваются

д) 4 очка

**28. Ситуация в баскетболе, в которой два соперничающих игрока совершают фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время:**

а) технический фол

б) обоюдный фол

в) неспортивный фол

г) индивидуальный фол

д) дисквалифицирующий фол

**29. Как в волейболе мяч вводится в игру?**

а) любым способом

б) перебрасыванием через сетку

в) при помощи подачи

г) при помощи нападающего удара

д) вбрасыванием

**30. Сколько раз либеро может заменять игроков?**

а) не более 10 раз

б) число замен не ограничено

в) 3 раза

г) по одному разу каждого

д) пять раз

 **Практическое задание**

***Конфиденциальная анкета***

предназначена только для изучения жизненного стиля и разработки индивидуальной оздоровительной программы

*выбранный вами вариант ответа отметьте* **х** *крестом*

***1. Занимаетесь ли вы физической культурой и гимнастическими упражнениями?***

а) не занимаюсь;

б) занимаюсь нерегулярно;

в) занимаюсь 1-2 раза в неделю;

г) регулярно 3-4 раза в неделю;

д) постоянно.

***2. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?***

а) более 20 шт;

б) 11-20 шт;

в) 6-10 шт;

г) 1-5 шт;

д) не курю.

***3. Потребление алкогольных напитков?***

а) ежедневно;

б) 3-4 раза в неделю;

в) 1-2 раза в неделю;

г) по праздникам;

д) не употребляю.

***4. Рациональность питания (калорийность, овощи, фрукты, витаминосодержание)?***

а) постоянно плохо;

б) в основном плохо;

в) периодически качественно;

г) в основном качественно;

д) регулярно качественно.

***5. Возникают ли у вас проблемы с пищеварением?***

а) постоянно;

б) после переедания;

в) достаточно часто;

г) время от времени;

д) нет, не возникают.

***6. Нормальный ли у вас вес (от вашего роста в сантиметрах отнимите 100 (для юношей) и от остатка еще 10 (для девушек))?***

а) более 50% выше нормы;

б) на 20-40% выше нормы;

в) на 10-15% выше нормы;

г) ниже нормы на 10-15%;

д) норма.

***7. Регулярно ли вы спите по 7-8 часов?***

а) очень редко;

б) 1-2 раза в неделю;

в) 3-4 раза в неделю;

г) не всегда;

д) постоянно.

***8. Легко ли вы встаете по утрам?***

а) очень тяжело;

б) раньше 9 утра меня не возможно разбудить;

в) легко, если вовремя ложусь спать;

г) обычно, да;

д) всегда просыпаюсь рано.

***9. Часто ли вы отмечаете у себя раздражительность?***

а) постоянно;

б) очень часто;

в) довольно часто;

г) иногда;

д) крайне редко.

***10. Как вы оцениваете окружающую вас экологическую обстановку?***

а) плохая;

б) неудовлетворительная;

в) удовлетворительная;

г) хорошая;

д) отличная.

***11. Каков ваш пульс в спокойном состоянии?***

а) 110-120 ударов в минуту;

б) 100-110 ударов в минуту;

в) 80-100 ударов в минуту;

г) 60-80 ударов в минуту;

д) 50-60 ударов в минуту.

***12. Выполните 15-20 приседаний. Каков ваш пульс теперь?***

а) 150-160 ударов в минуту;

б) 140-150 ударов в минуту;

в) 120-130 ударов в минуту;

г) 100-115 ударов в минуту;

д) 80-100 ударов в минуту.

***13. Через какое время восстанавливается ваш нормальный пульс (ваш пульс в покое)?***

а) через 10 минут;

б) через 5-7 минут;

в) через 3-4 минуты;

г) через 2 минуты;

д) через 1 минуту.

***14. Как часто вы бываете на свежем воздухе?***

а) практически не бываю;

б) редко;

в) иногда гуляю;

г) гуляю 2-3 раза в неделю;

д) ежедневно.

Посчитайте набранные очки. За ответ А – 3 балла; Б – 6 баллов; В -9 баллов; Г – 12 баллов; Д – 15 баллов.

**42 – 84 балла –** Жаль, что вы совершенно не занимаетесь своим здоровьем и забываете о важности физического здоровья. Если вы будете и дальше так продолжать, то ваше тело «отомстит» вам болезнями. Пересмотрите свое отношение к здоровью!

**85 – 126 баллов** – Вы уделяете своему телу недостаточно заботы. Вам не важно, в каком оно состоянии, лишь бы оно как-то функционировало. А ведь долго так продолжаться не может, ваш организм нуждается в постоянной заботе и внимании.

**127 – 168 баллов** – за ваш образ жизни вы заслуживаете оценки «хорошо», но этого маловато.

**169 – 210 баллов** - Ни в коем случае нельзя сказать, что вы не заботитесь о собственном физическом здоровье. Вы можете быть довольны, но не почивайте на лаврах. Только тот, кто постоянно и целеустремленно занимается своим здоровьем (а также не забывает, и пищу духовную), может достичь гармонии в жизни и хорошего самочувствия.

*ВАШ РЕЗУЛЬТАТ*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Президенты Олимпийского комитета**

Перечислите и дайте краткую характеристику президентам МОК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4 КУРС 8 СЕМЕСТР**

**Полезная информация**

***Как определить болезнь по состоянию кожи лица***

Кожа лица всегда реагирует на состояние организма. Например, при нарушениях в работе кишечника и почек кожа как важный орган выделения выполняет дополнительную миссию – выводит продукты обмена веществ. В этом случае на лице появляются угри, комедоны, также кожа становится отечной, бледной.

Угри на нижней части лица, как правило, появляются на фоне эндокринных проблем. Это могут быть нарушения функций яичников, надпочечников или щитовидной железы. Хотя такие нарушения не всегда переходят в серьезное заболевание. Они говорят лишь о «напряжении» в определенных органах. Так, высыпания на выступающей части кончика подбородка – свидетельство проблем с щитовидкой.

Если угри появляются в основном в Т-образной зоне (на лбу, носу, верхней губе и на подбородке), то, возможно, происходят нарушения в работе кишечника. Розовые угри, покраснения кожи, угри после 40 лет (чаще появляются у женщин) на щеках, носу, лбу, подбородке – хронические заболевания печени, желудка, кишечника.

Висящие родинки – наличие полипов внутри организма.

Дряблость кожи, появление второго подбородка говорят об эндокринных проблемах.

Бледные, угреватые зоны на подбородке с закупоренными порами часто указывают на грибковую инфекцию женской половой системы.

Диагностическим признаком возможного инфаркта миокарда является нарушение чувствительности кожи лица, вплоть до онемения кожной зоны между подбородком и нижней губой.

Выступающая под кожей изогнутая височная артерия , имеющая резкие контуры, в сочетании с периодическим покраснением лица сигнализирует о резком повышении артериального давления с возможным возникновением гипертонического криза.

Такое же состояние височной артерии в сочетании с побледнением лица говорит о склерозе сосудов головного мозга и повышенном артериальном давлении почечного происхождения.

Впалость левой щеки свидетельствует о болезни сердца.

При смещении тазовых костей симметрия лица нарушается: один глаз раскрывается шире другого; одно верхнее веко изгибается дугой, другое – нет; одно нижнее веко отекает, другое – остается плоским; одна бровь выше другой; горизонтальные морщины на лбу наклоняются в одну сторону; вертикальная межбровная морщина имеется лишь с одной стороны, линия носа скошенная, одна ноздря меньше другой, носогубная морщина – только с одной стороны, губы перекошены, подбородок искривлен.

***О чем расскажут морщинки?***

Наверняка вы наблюдали, как опытный врач, едва взглянув на больного, уже начинает говорить с ним о тех проблемах, которые привели человека в больницу? Да, действительно, опытному диагносту достаточно бывает взглянуть на лицо пациента, чтобы поставить предварительный диагноз. И это потому, что морщины на вашем лице – это своеобразная карта здоровья. Они могут рассказать многое о скрытых болезнях внутренних органов.

Носогубная складка связана с тонким кишечником. Поэтому, если вплотную заняться проблемами кишечника, скорее, дорогостоящие косметологические процедуры (шлифовка морщин, мезотерапия или подкалывания Рестилайна) станут более эффективными или вовсе не понадобятся.

Морщинка «хмурости» – межбровная складка – обычно обходит стороной тех, кто не перегружает печень и не имеет заболеваний этого органа.

Выраженные поперечные морщины на лбу говорят о том, что человек страдает головными болями. У пациентов, подверженных острым приступам мигрени, эти линии особенно глубоки. Если линии прерывистые – это указывает на нарушения вегетативной нервной системы.

Вертикальные морщинки над основанием носа служат сигналом аритмии сердца. У пациентов, перенесших инфаркт, эти морщины выражены особенно сильно.

Если морщинки возле глаз, образующиеся при улыбке, остаются видимыми и при серьезном выражении лица – это знак слабости мочевого пузыря.

Вертикальная морщина посередине лба на уровне переносицы указывает на проблемы желудка.

Вертикальные морщинки между носом и верхней губой образуются при нарушении функции обмена веществ. Возможные последствия: нарушение процесса пищеварения, вплоть до острой формы сахарного диабета.

Наличие глубокой морщины между губой и носом сигнализирует о дефекте сердечного клапана, который, как правило, имеет ревматическое происхождение.

Глубокая и удлиненная носогубная складка с обеих сторон – важнейший признак повышенной нагрузки на сердце и органы кровообращения.

Вялая и обвислая кожа на скулах свидетельствует о проблемах с мочевым пузырем.

Слегка припухший подбородок – значит, есть проблемы с почками.

Множественные морщины на скулах свидетельствуют о сниженной функции желудка и поджелудочной железы.

Поперечная морщина на подбородке может быть признаком застойных явлений на уровне печени или малого таза.

Если кожа на скулах напоминает прозрачную пленку, то необходимо проверить состояние печени.

Часто немеет подбородок – посетите кардиолога и сделайте электрокардиограмму, так как возможны проблемы с сердцем.

Поперечная морщина на переносице указывает на гипофункцию щитовидной железы.

Глубокие, симметричные морщины с обеих сторон носа говорят о дисфункции желудочно-кишечного тракта.

Если носогубная складка продолжается до подбородка, это означает проблемы с пищеварением – гастрит с повышенной кислотностью, начинающаяся язва желудка или двенадцатиперстной кишки, колит.

О гинекологических заболеваниях говорят вертикальные неглубокие морщинки над верхней губой.

Вертикальные морщины от уголков рта вниз предупреждают о возможном гастрите с пониженной секреторной функцией и предрасположенности к заболеваниям поджелудочной железы.

Если область вокруг рта и губы покрыты бороздками , значит, есть спазмы в толстом кишечнике.

О болезнях сердца говорит белый кантик вокруг рта.

Гидронефрит (нарушение выведения жидкости почками) и нарушение водно-солевого обмена предсказывают трещинки в уголках рта, когда над переносицей образуется множество крестообразных морщин, не исключено заболевание позвоночника. А поперечная морщина говорит о проблеме именно в шейно-затылочной зоне – часто это остеохондроз.

Горизонтальные морщины прорезают лоб над переносицей – это распространенный признак склонности к мигрени.

Если между бровями образовалась глубокая вертикальная бороздка, то организму явно не хватает кислорода и прогулок на свежем воздухе.

Вертикальная складка между бровями справа говорит о болезнях печени и желчного пузыря. Если же морщина смещена влево – первый признак проблем с селезенкой.

Морщины под глазами в форме полумесяца – возможны проблемы с мочевым пузырем.

Припухлость верхних век говорит о том, что проблемы с почками.

**Тестовое задание**

**1. Самый спортивный возраст?**

а) подростковый период

б) студенческий возраст

в) от 10 до 20 лет

г) школьные годы

д) после 40 лет

**2. Партию в настольном теннисе выигрывает игрок (пара):**

а) первым(и) набравший 20 очков

б) первым(и) набравший 21 очков

в) первым(и) набравший 15 очков

г) первым(и) набравший 11 очков

д) первым(и) набравший 25 очков

**3. Сколько видов включает в себя женское гимнастическое многоборье?**

а) 6

б) 7

в) 3

г) 4

д) 5

**4. Первая помощь при ушибах заключается в том что ушибленное место следует…**

а) потереть

б) нагреть

в) перевязать

г) охладить

д) намочить

**5. Какие виды предстартовых состояний вы знаете?**

а) боевая готовность

б) предстартовая лихорадка

в) меланхолия

г) предстартовая апатия

д) спортивная злость

**6. В каком направлении происходит движение по стадиону?**

а) влево

б) вправо

в) вперед

г) по часовой стрелке

д) против часовой стрелки

**7. Как называлась организация праздника древних Олимпийских игр?**

а) элланодия

б) палестра

в) экехерия

г) агонотесия

д) агония

**8. Какая команда всегда замыкает парад открытия Олимпийских игр?**

а) команда Греции

б) самая большая команда

в) самая маленькая команда

г) команда - хозяйка

д) в порядке алфавита

**9. К каким Олимпийским играм была впервые предложена олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?**

а) 1908г. Лондон

б) 1912г. Стокгольм

в) 1920г. Антверпен

г) 1932г. Лейк-Плейсид

д) 1924г. Шамони

**10. Врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека:**

а) нравственные качества

б) физические возможности

в) физические качества

г) физиологические задатки

д) генетические задатки

**11. Под руководством, каких тренеров советские баскетболисты впервые стали олимпийскими чемпионами?**

а) А. Волкова и Р Кабирова

б) А. Герцена и П. Лестгафта

в) В Кондрашина и С. Башкина

г) О. Румянцевой и Т. Куклачева

д) Д. Нейсмита и Я Липсо

**12. Сколько времени игрок может оставаться в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует «живой» мяч?**

а) не более 5 сек

б) не более 8 сек

в) не более 3 сек

г) не более 15 сек

д) не более 24 сек

**13. Персональный фол, совершенный игроком, который, по мнению судьи, не пытался правильным образом сыграть в мяч:**

а) технический фол

б) индивидуальный фол

в) неспортивный фол

г) персональный фол

д) дисквалифицирующий фол

**14. По какой системе подсчитывают очки в волейболе?**

а) подача-очко

б) нападающий удар-очко

в) как договорятся

г) каждый розыгрыш - очко

д) на усмотрение главного судьи

**15. Какой игрок может заменить либеро?**

а) любой

б) либеро менять нельзя

в) только тот игрок, которого либеро заменял ранее

г) только тот, которому разрешит судья

д) только тот, которому разрешит тренер

**16. С какой периодичностью проводятся Всемирные студенческие игры?**

а) раз в 4 года

б) ежегодно

в) одни раз в два года

г) на усмотрение организаторов

д) раз в три года

**17. Когда в настольном теннисе принимающий становится подающим?**

а) после каждых 4 засчитанных очков

б) после каждых 3 засчитанных очков

в) после каждого 1 засчитанного очка

г) после каждых 5 засчитанных очков

д) после каждых 2 засчитанных очков

**18. Сколько видов включает в себя женское гимнастическое многоборье?**

а) 6

б) 7

в) 3

г) 4

д) 5

**19. Кто является основоположником отечественной системы физического воспитания?**

а) М. В. Ломоносов

б) К. Д. Ушинский

в) П. Ф. Лесгафт

г) Н. А. Семашко

д) А. А. Попов

**20. Временное снижение работоспособности организма в результате несоответствия интенсивности деятельности двигательного аппарата и рабочих возможностей вегетативных систем**:

а) «второе» дыхание

б) кислородное голодание

в) гиподинамия

г) состояние «мертвой» точки

д) предстартовое состояние

**21. На каких дистанциях в легкой атлетике участники должны бежать до финиша по отдельным дорожкам?**

а) бег до 400 м включительно

б) марафон

в) спортивная ходьба

г) до 800 м включительно

д) только на эстафете

**22. Олимпийский совет, который контролировал деятельность элланодиков.**

а) буле

б) рада

в) бурэ

г) дума

д) МОК

**23. Высший постоянно действующий орган современного олимпийского движения, неправительственная некоммерческая международная организация:**

а) Национальные Олимпийские комитеты

б) Олимпийская хартия

в) Международный Олимпийский комитет

г) Олимпийский комитет

д) Международные федерации

**24. В каком году и где состоялся дебют советских спортсменов на Олимпийских играх?**

а) 1948г. Лондон г) 1956г. Мельбурн

б) 1896г. Афины д) 1960г. Токио

в) 1952г. Хельсинки

**25. Естественный ход изменения физических качеств:**

а) физическое воспитание

б) прирост

в) воспитание физических качеств

г) развитие физических качеств

д) двигательные навыки

**26. Когда впервые в программу Олимпийских игр был включен женский баскетбол?**

а) в 2002 г . Солт-Лейк-Сити на XIX Олимпийских играх

б) в 1968 г. в Мехико на XIX Олимпийских играх

в) в 1924 г. в Париже на VIII Олимпийских играх

г) в 1976 г. в Монреале наXXI Олимпийских играх

д) в 1980 в Москве на XXII Олимпийских играх

**27. Сколько очков засчитывается за мяч, заброшенный из-за шестиметровой дуги?**

а) 1 очко

б) в зависимости от ситуации

в) 2 очка

г) 3 очка

д) 4 очка

**28. Игрок, который повторно совершает неспортивный фол, должен быть:**

 **а) предупрежден**

б) наказан двумя штрафными очками

в) удален до конца периода

г) дисквалифицирован

д) его команда наказана тремя штрафными бросками

**29. До скольки очков играется партия в волейболе?**

а) до 15 г) до 30

б) до 21 д) до 25

в) до 11

**30. Год рождения современного футбола, когда появились единые правила?**

а) 1863 г. г) 1999 г.

б) 1900 г. д) 1654 г.

в) 1777 г.

 **Практическое задание**

***Доживете ли вы до семидесяти?***

Средняя продолжительность жизни в последние годы падает. Но каждого естественно, интересуют его собственные шансы на долголетие. Наверняка многое прояснит этот тест, составленный американскими медиками. Отвечайте на вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и **поразмышляйте.** Может быть, вам необходимо в чем-то изменить свой образ жизни.

Возраст не имеет значения. Зато чем раньше вы откажитесь вредных привычек, тем лучше.

**Итак, возьмем число 67. из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.**

Если вы мужчина, вычтите из 67 цифру 3.

Женщинам нужно добавить к 67 цифру 4 – они живу в среднем на 7 лет больше, чем мужчины.

**Следовательно, у мужчин берется за основу средняя продолжительность их жизни в России – 64 года, у женщин – 71 год.**

Если вы живете в городе с населением более 1 миллиона человек, то вычтите 2 года.

Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тысяч, то добавьте 2 года.

Если по работе вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим – прибавьте 3 года.

Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года, если 2-3 раза – прибавьте 2 года.

Если вы женаты (замужем, собираетесь вступить в брак) – добавьте 5 лет.

Если нет, то вычтите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычтите 4 года.

Если по 7-8 часов, ничего не вычитайте.

Если вы плохо спите, отнимите 3 года; большая усталость, как и слишком продолжительный сон,- признак плохого кровообращения.

Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года.

Если спокойный, уравновешенный – добавьте 3 года.

Если вы счастливы, то добавьте 1 год, если несчастны, отнимите 2 года.

Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.

Если вам постоянно не хватает денег, и вы все время ищите, где бы можно было подработать, отнимите 2 года.

Если у вас среднее образование, добавьте 1 год.

Если высшее – 2 года.

Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года. (Полная бездеятельность, отсутствие общения сокращают жизнь).

Если ваш дедушка (бабушка) дожил(а) до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 лет – 4 года.

Если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта...), вычтите 4 года.

Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака, инфаркта, вычтите 3 года.

Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет.

Если 1 пачку – 6 лет.

Если меньше пачки – 3 года.

Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычтите 1 год.

Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет.

Если 15-20 кг, то – 4 года.

Если 5-15 кг – 2 года.

Если вы мужчина старше 40 лет и проходите, каждый год профилактический осмотр, добавьте 2 года.

Если вам 30-40 лет, прибавьте 2 года.

Если 40-50 – 3 года.

Если вам больше 50 – 4 года.

*ВАШ РЕЗУЛЬТАТ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Число, которое получится у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превысите, если будите лучше следить за собой и откажитесь от вредных привычек.**

 **Красноярцы-Олимпийцы**

Написать краткую биографию 3 Красноярских спортсменов, принимавших участие в Олимпийских играх.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Интернет – ресурсы.

1. https://www.litres.ru/natalya-olshevskaya/diagnostika-zabolevaniy-po-licu/chitat-onlayn/

2.http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-3.Volleyball\_Rules\_2017-2020-RU-v01.pdf

4.http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball

5.http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football

6.https://www.krugosvet.ru/enc/sport/OLIMPISKIE\_IGRI\_DREVNE\_GRETSII.html

7.<https://sportschools.ru/page.php?name=athletics>

8.<http://alvin-almazov.ru/theory/legkaya-atletika-osnovnye-pravila/>