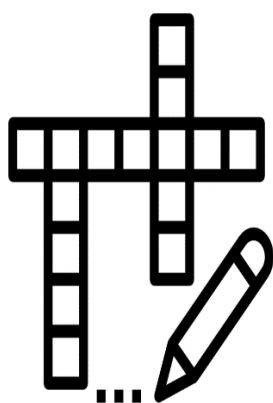


**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**А.С. ШАЛАВИНА  
Е.В. ФАЗЛЕЕВА  
А.Н. ФАЗЛЕЕВ**

**ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**



**Казань – 2021**

**УДК 796/799**

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического  
воспитания и спорта  
Протокол № 3 от 30 июня 2021 года*

**Рецензенты:**

**О.П. Мартьянов**, кандидат биологических наук,  
доцент общеобразовательной кафедры КФ РГУП;

**Г.И. Пасмуров**, кандидат педагогических наук, доцент,  
общеуниверситетской кафедры физической воспитания и спорта  
Казанского федерального университета

**Шалавина А.С., Фазлеева Е.В., Фазлеев А.Н.**

**Занимательная физкультура:** учебно-методическое пособие / А.С.  
Шалавина, Е.В. Фазлеева, А.Н. Фазлеев – Казань: Казан. ун-т, 2021. – 104 с.

В учебном пособии представлены творческие задания в виде кроссвордов для проверки теоретических знаний студентов по курсу лекций дисциплины «Физическая культура и спорт». Для развития эрудиции в области физической культуры и спорта в пособии предложены интересные вопросы, викторины, интеллектуальная игра Брейн-ринг.

Предназначено для студентов вузов, преподавателей и широкого круга читателей.

© Шалавина А.С., Фазлеева Е.В., Фазлеев А. Н. 2021

© Казанский университет, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	6
ТЕМА I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	9
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 1	10
Кроссворд 2	11
ТЕМА II. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ. УНИВЕРСИАДЫ. ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСОВ ГТО И БГТО. НОВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС	13
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 3	13
Кроссворд 4	15
ТЕМА III. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	16
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 5	17
Кроссворд 6	18
ТЕМА IV. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ	20
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 7	20
Кроссворд 8	22
ТЕМА V. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	23
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 9	24
Кроссворд 10	26
ТЕМА VI. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	27
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 11	28
Кроссворд 12	29
ТЕМА VII. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	31
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 13	31
Кроссворд 14	33
ТЕМА VIII. СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	34
<i>Краткое содержание темы</i>	

Кроссворд 15	35
Кроссворд 16	37
ТЕМА IX. СПОРТ. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	38
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 17	39
Кроссворд 18	41
ТЕМА X. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	43
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 19	43
Кроссворд 20	44
ТЕМА XI. ТУРИЗМ. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ. ОСОБЕННОСТИ ТУРИЗМА И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ	46
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 21	46
Кроссворд 22	48
ТЕМА XII. НЕТРАДИЦИОННЫЕ (НЕОБЫЧНЫЕ) ВИДЫ СПОРТА	50
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 23	50
Кроссворд 24	51
ТЕМА XIII. ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	52
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 25	53
Кроссворд 26	54
ТЕМА XIV. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	56
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 27	56
Кроссворд 28	58
ТЕМА XV. САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	59
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 29	59
Кроссворд 30	62
ТЕМА XVI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	63
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 31	64
Кроссворд 32	66
ТЕМА XVII. МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-БОЛЕЛЬЩИКОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ. ВОСПИТАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ	67
<i>Краткое содержание темы</i>	

Кроссворд 33	67
Кроссворд 34	69
ТЕМА XVIII. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА	70
<i>Краткое содержание темы</i>	
Кроссворд 35	71
Кроссворд 36	73
ИНТЕРЕСНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ВИКТОРИНЫ	74
Викторина 1 (История Олимпийских игр)	74
Викторина 2 (ОФП)	81
Викторина 3 (Спортивные игры)	85
Викторина 4	86
Викторина 5 (на общие знания, легкий уровень)	87
Викторина 6 (на эрудицию, сложный уровень)	88
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА «БРЕЙН – РИНГ»	92
ЛИТЕРАТУРА	98
ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ	99

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура считается важнейшей составляющей общей культуры, от уровня развития которой во многом зависит развитие общества. Чем больше в обществе будет разносторонне (в том числе и физически) развитых, культурных людей, тем оно будет богаче и сильнее. Всестороннее развитие человека, прежде всего, необходимо ему самому. Ведь, чем больше человек будет знать, и уметь, тем легче ему претворять в реальность свои жизненные планы, а, следовательно, интереснее жить.

В то же время очень многие планы человека зависят от его здоровья, физического развития, физической подготовленности, на которые, в свою очередь, влияют не только количество часов занятий физической культурой и спортом, но и уровень теоретической подготовки. Ведь без понимания сути такого масштабного социального явления как физическая культура, ее различных аспектов и компонентов, проявляющихся в различных сферах жизни, без определенного уровня знаний в данной сфере, человек не сможет адекватно использовать огромный арсенал средств физической культуры, формирующих и сохраняющих здоровье, обеспечивающих активное долголетие, который просто необходим для полноценной жизни.

В настоящее время из часов, отведенных по образовательному стандарту в высших учебных заведениях на физическое воспитание, выделена отдельная дисциплина, направленная на теоретическую подготовку обучающихся, и поэтому актуальной задачей стала разработка дополнительных методических материалов и пособий для оптимизации познавательной деятельности студентов. Традиционных видов организации учебной работы обучающихся в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт»: лекции, дискуссии, опросы и т.д. не всегда бывает достаточно, чтобы вызвать интерес к дисциплине, стимулировать процесс изучения предмета, в том числе и самоподготовку к тестированию. Именно решение данной задачи стало целью данного пособия.

Само пособие является логическим продолжением цикла авторских учебных материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт»: курса лекций и сборника тестовых заданий. Все работы объединяет общий тематический план лекционного курса, логика изложения материала, что помогает студентам получать информацию по каждой теме в концентрированном виде.

Отметим, что пособие будет способствовать выполнению важной дидактической функции, которая состоит в том, что предлагаемые в пособии средства обучения служат важным источником формирования знаний и умений, а также облегчают проверку и закрепление учебного материала, активизируют познавательную активность. Для этого в пособии приведены творческие задания в виде кроссвордов для проверки теоретических знаний студентов по курсу лекций дисциплины «Физическая культура и спорт», а, например, для развития эрудиции, когнитивных функций в области физической культуры и спорта в пособии предложены интересные вопросы, викторины, а также интеллектуальная игра Брейн-ринг.

Данное учебно-методическое пособие, безусловно, позволит разнообразить процесс изучения преподаваемой дисциплины, что, в определенной степени, уже будет формировать позитивное мотивационно-ценностное отношение к физической культуре в целом, и к занятиям, в частности.

Понятно, что главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к жизни и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. Для этого необходим определенный объем знаний о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Студент, обладая определенной суммой теоретических знаний,

может грамотно и методически правильно использовать средства физической культуры, которые будут способствовать профилактике утомления, возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности.

Формирование знаний о физической культуре – неременное условие сознательного овладения учащимися двигательными умениями и навыками. Практика свидетельствует, что чем больше у человека знаний о физической культуре, чем больше развивается у него мыслительный компонент двигательной деятельности – тем выше результаты в освоении умений и навыков, воспитании двигательных способностей, привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, формировании потребности в них. Отсутствие понимания такого единства является в настоящее время одной из причин низкой физкультурной активности студентов и отсутствие должного ее проявления в их образе жизни.

Теоретические знания по предмету «Физическая культура» являются важнейшей составляющей подготовки в данной области. Мы предлагаем разнообразить подачу необходимой информации в виде занимательных викторин, интеллектуальной игры или решения кроссвордов, то есть использовать творческие методики в изучении дисциплины. Именно такой подход, по нашему мнению, будет способствовать повышению интереса обучающихся к дисциплине, расширять общий кругозор, формировать позитивную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.



## **ТЕМА I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. В самом содержании физической культуры можно с некоторой условностью выделить две основные стороны:

– во-первых, всё, то ценное, что создаёт и использует общество в качестве специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определённый уровень физической подготовленности людей (функционально обеспечивающая сторона физической культуры);

– во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры).

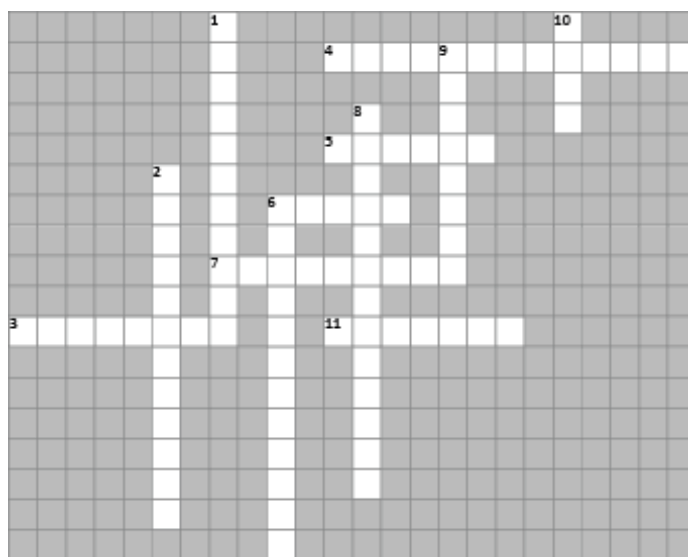
Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие.

Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

### Кроссворд 1



Вопросы

#### По горизонтали:

3. Студенты какой физической группы занимаются по программе общей физической подготовки?
4. В каком виде с каждым студентом проводится зачёт?
5. В какой форме сообщаются теоретические знания?
6. Как называется деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей?
7. Что необходимо сдать студенту для допуска к зачету?
11. Какой материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического, практико-методического и практического разделов?

#### По вертикали:

- По какой программе занимаются студенты с ограниченными возможностями здоровья?
- Из скольких недель состоит семестр?
- Как называется состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным спортивным дисциплинам в целях выявления

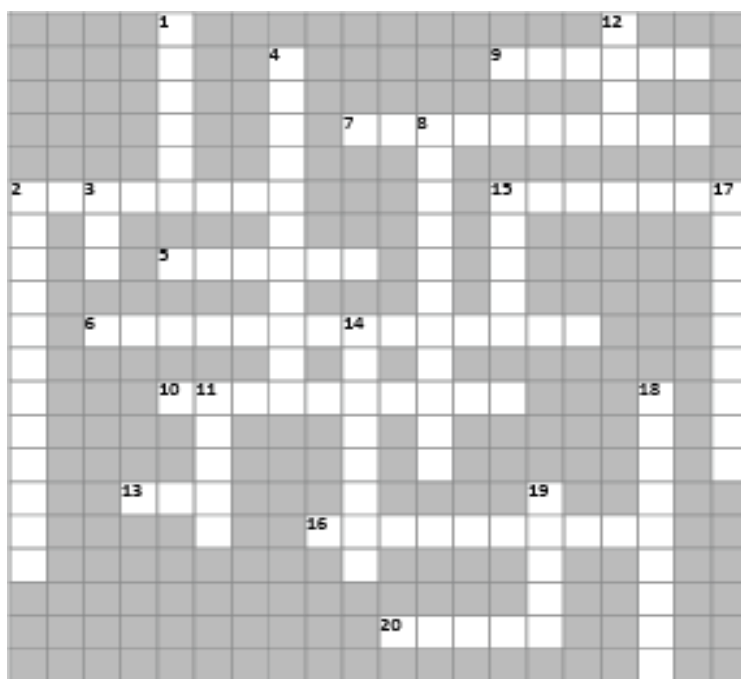
лучшего участника, проводимое по утвержденному его организатором регламенту?

8. Какие знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях?

9. На каких занятиях проверяются объем и качество усвоенного материала?

10. Из скольких семестров состоит учебный год?

### Кроссворд 2



Вопросы

**По горизонтали:**

2. Высший орган нашего Олимпийского комитета России - Олимпийское \_\_\_\_\_.

5. Сборная этой страны в 2013 году поставила абсолютный рекорд универсиад по завоеванию медалей, получив около половины золотых медалей и около четверти всех медалей.

6. Двигательная реабилитация.

7. Один из показателей состояния физической культуры в обществе.

9. Какой город принимал у себя XXVII Всемирную летнюю Универсиаду 2013 года?

10. Движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков – это физические \_\_\_\_\_.

13. Имя талисмана казанской Универсиады.

15. Фирменный знак казанской Универсиады.

16. Педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека – это физическое \_\_\_\_\_.

20. Соревновательная деятельность и подготовка к ней.

**По вертикали:**

1. В каком городе России проводилась Всемирная летняя Универсиада в 1973 году?

2. Исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека – это физическое \_\_\_\_\_.

3. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати Олимпийских игр древности?

4. Главное соревнование студенческого спорта.

8. В какое учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу?

11. Город, в котором в 1923 г. были проведены Первые международные университетские игры.

12. Животное, которое является талисманом казанской Универсиады.

14. Назовите учебное отделение, в котором студенты занимаются по программе общей физической подготовки.

15. Город, в котором в 1959 году завершилось формирование университетского спорта.

17. Что обязаны выполнять студенты спортивного учебного отделения?

18. Студенческий гимн, символизирующий единение молодых спортсменов по всему миру.

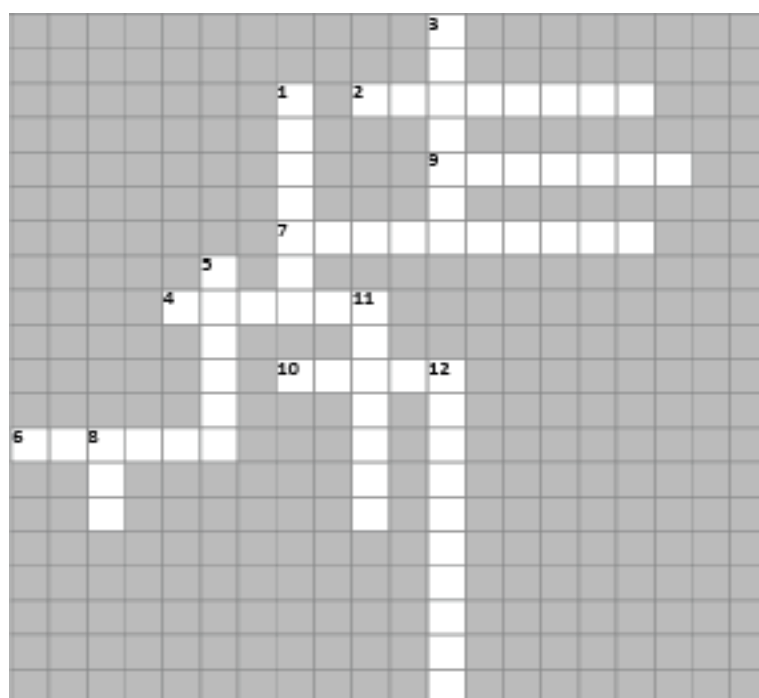
19. Какой вид аттестации проходят студенты КФУ по дисциплине «Физическая культура»?

**ТЕМА II. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ. УНИВЕРСИАДЫ. ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСОВ ГТО И БГТО. НОВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС**

История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России.

Универсиады. Универсиада в Казани. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.

**Кроссворд 3**



## Вопросы

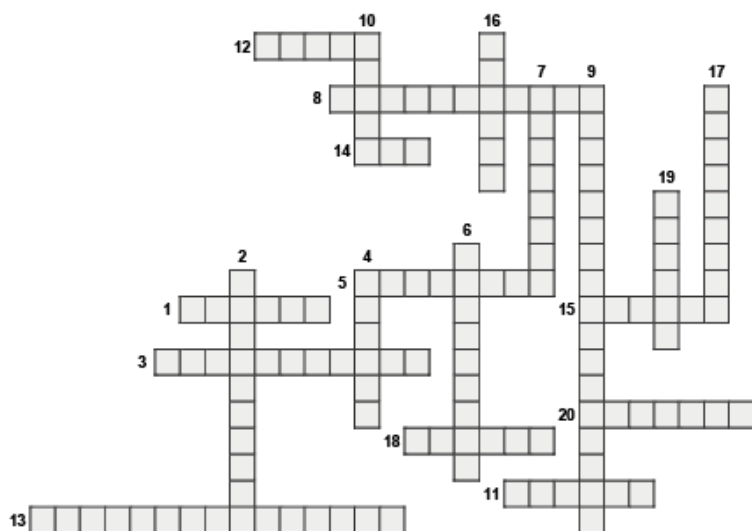
### **По горизонтали:**

2. Как звали римского императора, который запретил игры в 394 н. э.?
4. Как звали самого старшего из братьев, который победил всех в беге и был награжден за победу венком из дикой оливы?
6. В какое полнолуние после летнего солнцестояния происходил праздник?
7. Сколько обязательных видов спорта входят в программу летней Универсиады?
9. Где был воздвигнут храм в честь Кроноса?
10. Кому воздавали почести участники соревнований и организаторы, паломники и болельщики, зажигая огонь на алтарях Олимпии, во время летнего солнцестояния?

### **По вертикали:**

1. Какая жрица пользовалась правом смотреть Олимпийские игры?
3. В какие времена, по древнейшему сказанию, возникли Олимпийские игры?
5. С интервалом во сколько лет проводились Олимпийские игры?
8. Согласно преданию, кто передал новорожденного Зевса Идейским Дактилам (Куретам)?
11. Как называлось древнее предание, в котором упоминались победители Олимпийских игр Пиндар?
12. Кто являлся талисманом на Московских Олимпийских играх 1980?

## Кроссворд 4



Вопросы

**По вертикали:**

2. Талисман Московских Олимпийских игр 1980 года.
4. Установил состязания, которые должны были происходить через 5 лет, по числу прибывших в Олимпию идейских братьев.
6. Четырёхлетний циклический период между двумя последовательными Олимпийскими играми в Древней Греции.
7. Фирменный знак Универсиады Казани.
9. Олимпийская эмблема.
10. Имя первого победителя Олимпийских игр.
16. Один из самых значительных лирических поэтов Древней Греции, который упоминал в своих песнях победителей Олимпийских игр.
17. Студенческий гимн, символизирующий единение молодых спортсменов по всему миру.
19. Город, в котором проводились соревнования в 2013.

**По горизонтали:**

1. Кто, пользуясь мотивом святости места, добился у Пелопоннесских областей согласия считать Элиду страной, против которой нельзя было открывать военных действий.

2. Международные и национальные спортивные соревнования среди студентов, проводимые Международной федерацией университетского спорта (FISU).

5. Как объявлялось во время Олимпийских игр священное перемирие?

8. Из-за какой религии игры стали рассматриваться как проявление язычества?

11. Страна, в которой зародились Олимпийские игры.

12. Награда за победу в Олимпийских играх в Древней Греции.

13. Крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета.

14. Из какого вида состязаний состояли первые тринадцать Игр?

15. Название времён, когда возникли Олимпийские игры.

18. Знак отличия за личное или командные спортивные достижения в соревнованиях на Олимпийских играх, также считается атрибутикой, используемой Международным олимпийским комитетом для продвижения идеи Олимпийского движения во всём мире.

20. Одно из крупнейших святилищ Древней Греции на Пелопоннесе, где возникли и на протяжении многих веков проводились Олимпийские Игры.

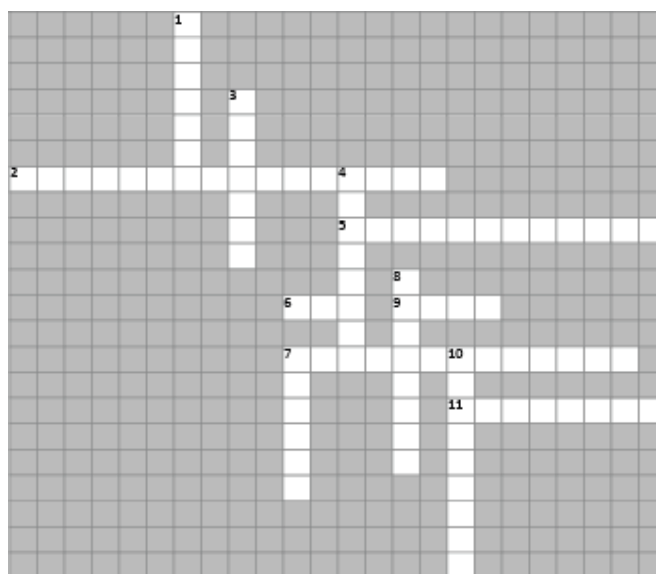
### **ТЕМА III. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры



и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### Кроссворд 5



Вопросы

#### По горизонтали:

2. Под каким влиянием развивается организм человека?
5. Каким путем осуществляется регуляция функций организма?
6. Сколько существует видов мышц?
7. Что является основным свойством организма, как биологической системы?
9. Из скольких видов рефлексов складывается нервная регуляция функций?
11. При помощи какой системы осуществляется опорная роль скелета и движение человека?

#### По вертикали:

1. Как называется ответная реакция организма на раздражение, поступающее из внешней или внутренней среды?

3. Клетки какой системы имеют наиболее сложное строение?

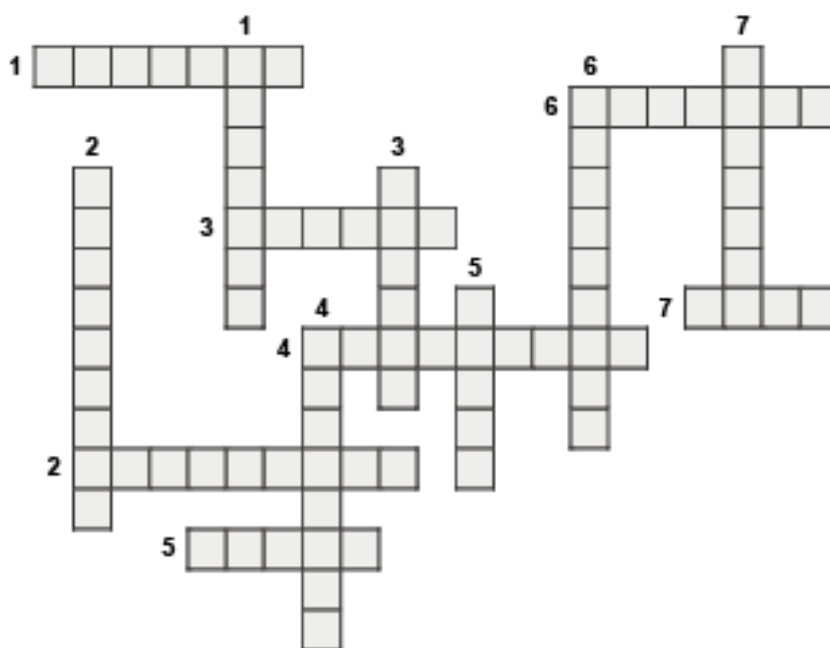
4. Что представляет собой сложноорганизованную, целостную систему многочисленных и тесно связанных элементов (клеток, тканей, органов, систем), строение и функции которых наследуются, но в процессе жизнедеятельности зависят и изменяются под влиянием условий внешней среды?

7. Что является главным органом кровеносной системы?

8. Самое большое богатство, которое есть у человека – это \_\_\_\_\_?

10. Как называется способность организма поддерживать функционально значимые переменные в пределах, обеспечивающих его оптимальную жизнедеятельность?

### Кроссворд 6



Вопросы

**По вертикали:**

1. Основной частью твёрдой опоры туловища является позвоночный столб, который состоит из 24 позвонков, \_\_\_\_\_ и копчика.

2. Выработанное в процессе эволюции важнейшее свойство живого организма – поддерживать постоянство внутренней среды, получило название \_\_\_\_\_.

3. \_\_\_\_\_ – главный орган кровеносной системы, является полым органом, состоящим из двух предсердий и двух желудочков.

4. Костная система состоит из более 200 костей, соединённых с помощью \_\_\_\_\_ в подвижные сочленения, с помощью которых могут работать мышцы.

5. Какой круг кровообращения начинается от правого желудочка и заканчивается в левом предсердии, при этом кровь в лёгких насыщается кислородом и отдаёт углекислоту?

6. Мышцы делятся на три вида: 1) гладкие; 2) \_\_\_\_\_ мышца; 3) мышцы скелета.

7. Какие клетки в организме имеют наиболее сложное строение?

**По горизонтали:**

1. Что является основным нервным механизмом регуляции функций?

2. Функциональное состояние организма определяется деятельностью всех его систем и \_\_\_\_\_.

3. Какой орган дыхательной системы в нижней части делится на два бронха, каждый из которых входит в легкие?

4. \_\_\_\_\_ – биологические основы физической культуры – это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

5. \_\_\_\_\_ транспортирует: а) питательные вещества; б) кислород к клеткам и конечные продукты обмена от них; в) выполняет регуляторную функцию, осуществляя перенос гормонов и других физиологически активных веществ, воздействующих на различные органы и ткани.

6. Как называют группы органов, выполняющие совместно общие функции?

7. При помощи \_\_\_\_\_ осуществляется опорная роль скелета и движение человека.

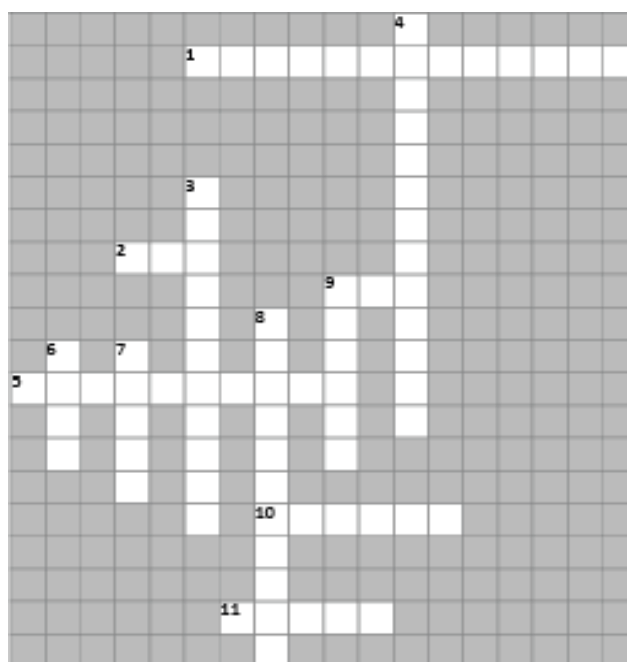
#### ТЕМА IV. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье.

Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.

#### Кроссворд 7



## Вопросы

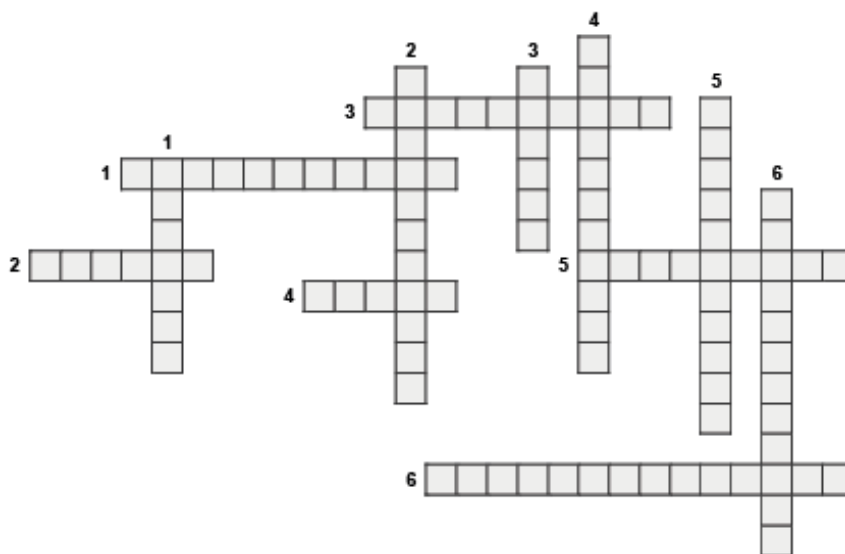
### **По горизонтали:**

1. Как называется наука, занимающаяся изучением зависимости самочувствия от погоды?
2. Сколько существует видов здоровья?
5. Какое здоровье считается естественным состоянием организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем?
9. Что является обязательной и наиболее полноценной формой ежедневного отдыха?
10. Сколько часов считаются обычной нормой ночного монофазного сна для студента?
11. Что, с точки зрения биологии, является особым видом материального взаимодействия генетических объектов, которые осуществляют синтез себе подобных генетических объектов?

### **По вертикали:**

3. Какое здоровье зависит от состояния головного мозга?
4. Отличительные признаки какого здоровья человека перечислены ниже: сознательное отношение к труду, изучение культуры и знание истории, отказ от вредных привычек, неприятие аморального поведения в обществе?
6. Что служит источником энергии для работы всех систем организма и обновления тканей?
7. В какой сезон года грипп и простудные заболевания встречаются чаще всего?
8. Что является важным средством профилактики негативных последствий охлаждения организма?
9. Как называется состояние, возникающее под влиянием сильных эмоциональных воздействий?

## Кроссворд 8



Вопросы

**По вертикали:**

1. Какое состояние возникает под влиянием сильных эмоциональных воздействий?
2. Какая болезнь возникает при недостатке движений?
3. Какова норма часов по занятиям физической культурой в неделю?
4. Что является важным средством профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур?
5. \_\_\_\_\_ человеческой личности проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.
6. \_\_\_\_\_ питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.

**По горизонтали:**

1. \_\_\_\_\_ здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
2. У кого среднее суточное потребление энергии составляет 2700 ккал?

3. \_\_\_\_\_ здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем

4. Наибольшее влияние на состояние здоровья оказывает \_\_\_\_\_ жизни человека.

5. Нарушение экологического равновесия опасно срывом механизма \_\_\_\_\_ человека.

6. Физическое \_\_\_\_\_ - процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированной на формирование физической культуры личности.

#### **ТЕМА V. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка.

Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

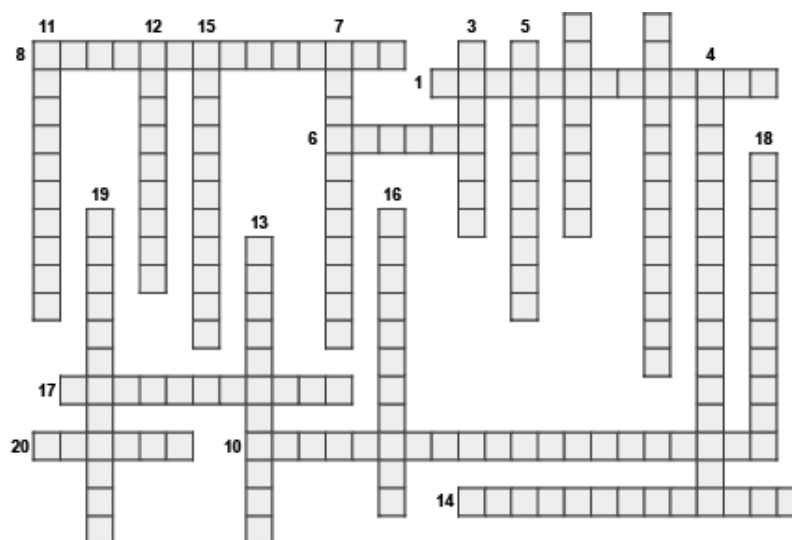
Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических

упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

### Кроссворд 9



#### Вопросы

1. Восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов.
2. Основная и самая хрупкая составляющая человеческой жизни.
3. Система, которая обеспечивает быструю коррекцию всех процессов посредством рефлексов.
4. Упражнения, которые подготавливают организм к предстоящей физической нагрузке.
5. Одно из нарушений работы сердца, учащение его сокращений, которое компенсирует недостаточность кровообращения и может быть симптомом различных заболеваний.
6. Ученый, который установил, что процессы переваривания пищи в организме человека регулируются ЦНС.
7. Временное или постоянное замещение нарушенных функций.
8. Упражнения, которые представляют собой специально подобранные сочетания естественных для человека движений.



9. Упражнения, которые предупреждают и уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации.

10. Кислота, которая расходуется на мышечные сокращения.

11. Явление, при котором насыщение крови кислородом в легких становится ниже нормы.

12. Приспособление к меняющимся разнообразным факторам осуществляется регулирующими системами: нервной и гуморальной.

13. Центр эндокринной системы.

14. Разрастание в легких соединительной ткани после воспалительных процессов, при некоторых формах туберкулеза.

15. Влияние, которое оказывают различные физические упражнения вне зависимости от локализации их воздействия.

16. Недостаточность двигательной активности.

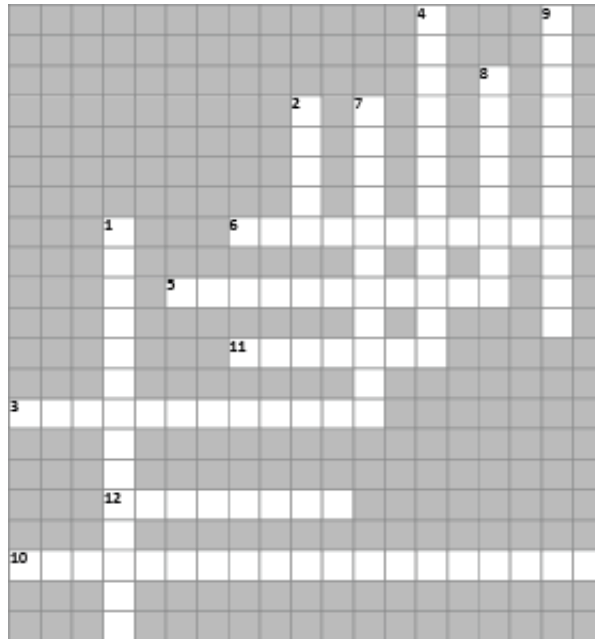
17. Снижение двигательной активности современного человека.

18. Система, которая выполняет управление функциями внутренних органов.

19. Комплекс лечебных, психологических, педагогических, социальных и трудовых мероприятий, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности больного.

20. Синюшная окраска кожных и слизистых покровов, которая является частым признаком нарушения кровообращения.

## Кроссворд 10



### Вопросы

#### По горизонтали:

3. Какое действие физических упражнений заключается в изменении (чаще всего в усилении) интенсивности биологических процессов в организме под влиянием дозированной мышечной нагрузки?

5. Какая система выполняет управление функциями внутренних органов?

6. Какие физические упражнения могут оказывать в некоторых случаях специфическое действие на патологический процесс?

10. Какая кислота расходуется на мышечные сокращения?

11. Какая система обеспечивает быструю коррекцию всех процессов посредством рефлексов?

12. Какая физкультура улучшает нарушенные функции, ускоряет регенерацию, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии?

#### По вертикали:

1. Какая функция сердца снижается при многих заболеваниях?

2. Какое воздействие упражнений проявляется в активизации всех функций организма, что способствует выздоровлению, предупреждению осложнений, улучшению эмоционального состояния, уменьшению неблагоприятных последствий вынужденной гипокинезии во время болезни?

4. Какая активность человека в виде различных форм мышечной деятельности (труд, физические упражнения) играет важную роль в его жизни?

7. Какое воздействие упражнений заключается в направленном улучшении нарушенной болезнью функции определенного органа?

8. Что стимулирует рост и развитие ребенка?

9. Назовите термин, обозначающий недостаточность двигательной активности.

#### **ТЕМА VI. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

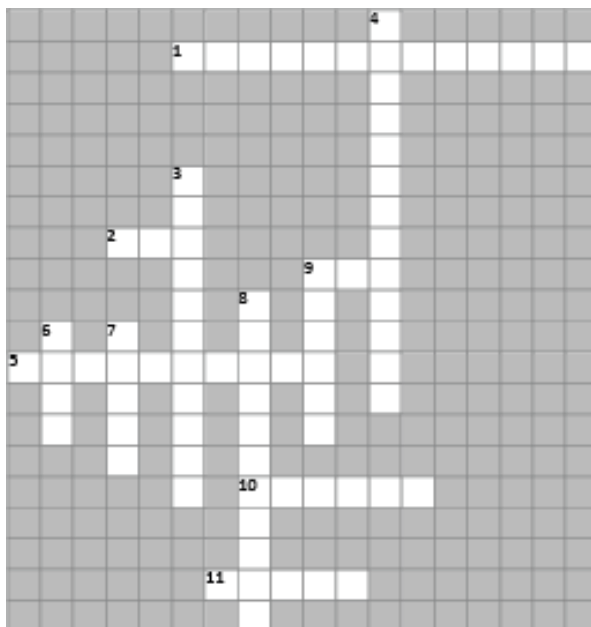
Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов.

Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика.

Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.

### Кроссворд 11



#### Вопросы

#### По горизонтали:

1. Как называется наука, занимающаяся изучением зависимости самочувствия от погоды?
2. Сколько существует видов здоровья?
5. Какое здоровье считается естественным состоянием организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем?
9. Что является обязательной и наиболее полноценной формой ежедневного отдыха?
10. Сколько часов считаются обычной нормой ночного монофазного сна для студента?
11. Что, с точки зрения биологии, является особым видом материального взаимодействия генетических объектов, которые осуществляют синтез себе подобных генетических объектов?

### По вертикали

3. Какое здоровье зависит от состояния головного мозга?

4. Отличительные признаки какого здоровья человека перечислены ниже: сознательное отношение к труду, изучение культуры и знание истории, отказ от вредных привычек, неприятие аморального поведения в обществе?

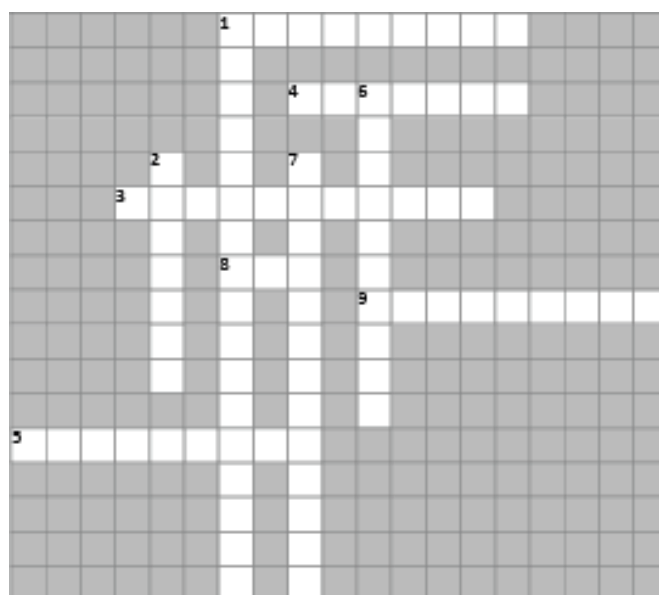
6. Что служит источником энергии для работы всех систем организма и обновления тканей?

7. В какой сезон года грипп и простудные заболевания встречаются чаще всего?

8. Что является важным средством профилактики негативных последствий охлаждения организма?

9. Как называется состояние, возникающее под влиянием сильных эмоциональных воздействий?

### Кроссворд 12



Вопросы

**По горизонтали:**

1. Отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями, спортом и в других случаях

3. Недостаток двигательной активности людей называется

4. По данным МГУ им. М.В. Ломоносова среди студенческой молодёжи какое заболевание стоит на втором месте после сердечно-сосудистых заболеваний и которые обуславливают до 74% причин академических отпусков.

5. Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека. Сопровождается потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями.

8. Один из объективных факторов, влияющих на психофизическое состояние студентов.

9. Для становления личности специалиста особое значение имеют профессиональная, социально-психологическая и дидактическая \_\_\_\_\_.

### **По вертикали:**

1. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени.

2. Как называются студенты с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности?

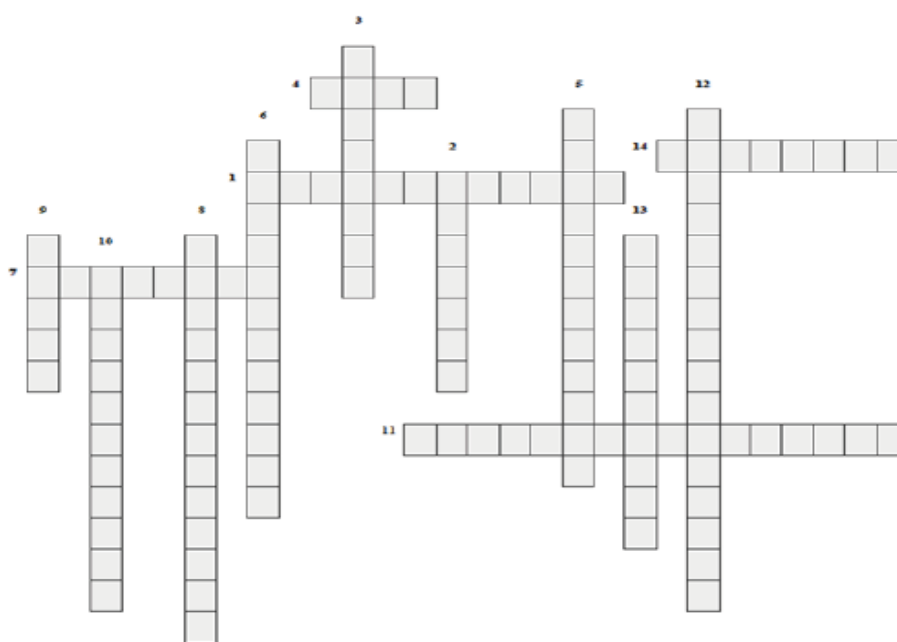
6. Состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний и т.п. Может быть произвольной, например, при отходе ко сну и произвольной, вызванной расслаблением мышц, до этого вовлечённых в различные виды активности, принятием спокойной позы, представлением состояния покоя.

## ТЕМА VII. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

### Кроссворд 13



## Вопросы

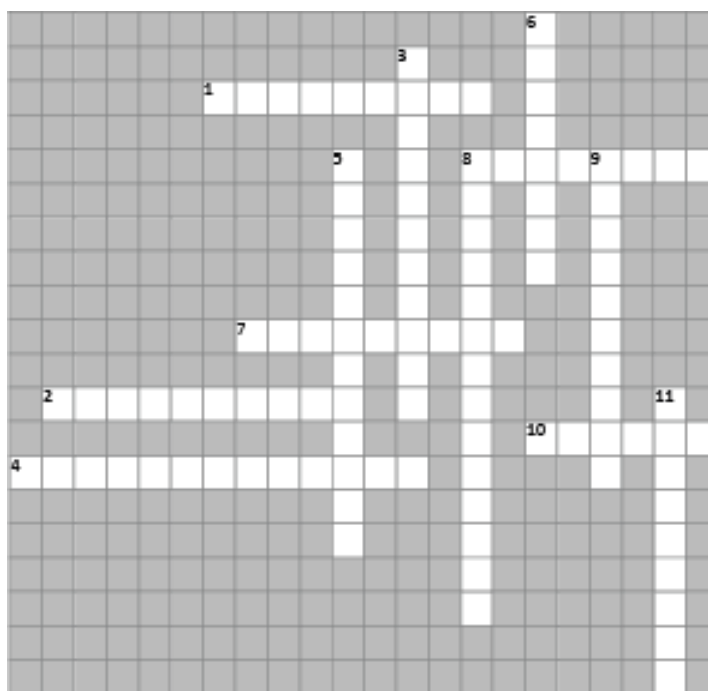
1. Способность противостоять утомлению.
2. Метод, который может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми.
3. Способность выполнять движения с большой амплитудой.
4. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений.
5. Ценный показатель двигательного навыка в случаях, когда техника действия не подлежит дальнейшим существенным изменениям.
6. \_\_\_\_\_ навык — такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью.
7. Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
8. Фактор, создающий особый эмоциональный и физиологический фон во время состязаний.
9. \_\_\_\_\_ выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения, она является основой для воспитания специальной выносливости.
10. \_\_\_\_\_ физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.
11. Техническая \_\_\_\_\_ – степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта.
12. Метод, основной чертой которого является сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.



13. Метод, основной чертой которого является сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

14. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи.

### Кроссворд 14



#### Вопросы

##### По горизонтали

1. Что определяет направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения?

2. Как называется процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость?

4. Какие знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования?

7. Что является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной?

8. В какой стране вопросами развития спорта занимается Министерство просвещения и Координационное бюро, которые составляют не только программу занятий для образовательных учреждений, а также программы для соревнований?

10. Что нам необходимо для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности?

### **По вертикали**

3. Какое спортивное мероприятие высочайшего уровня проходило в 2013 году в г. Казани?

5. Какие знания дают навыки, как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательные действие?

6. Что побуждает студентов заниматься физкультурой и спортом?

8. Какими эмоциями сопровождается удовлетворение потребностей человека?

9. Какая мотивация не требует подкрепления?

11. В какой стране в начале 1990-х годов было отмечено интенсивное развитие политики в области спорта и здоровья?

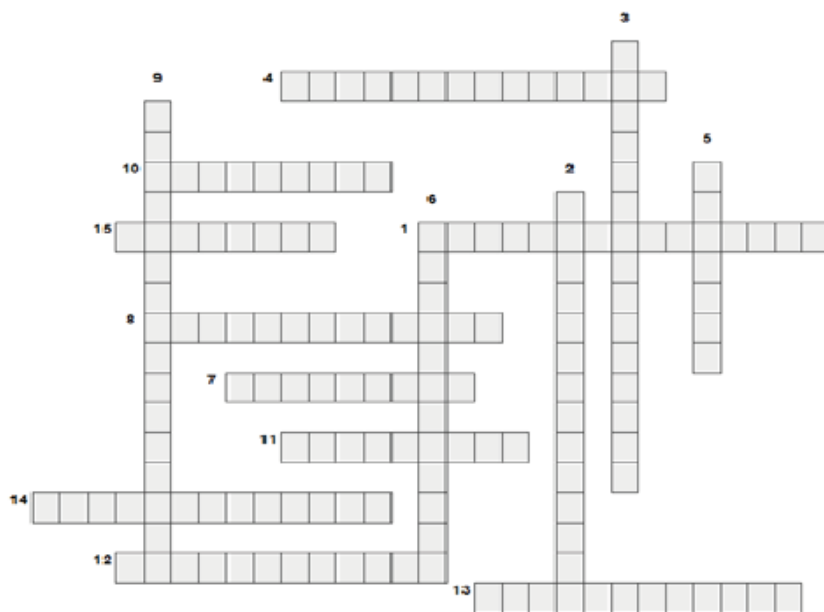
## **ТЕМА VIII. СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры.

Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

Систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни формирует физическое воспитание, кроме этого, оно обеспечивает информационную, мотивационную и функциональную готовность к нему. Формирует у студентов устойчивую потребность в ценностях физической культуры и здорового образа жизни.

### Кроссворд 15



#### Вопросы

1. Уровень, на котором у студентов отсутствует потребность в жизнедеятельной активности, знания проявляются на уровне знакомства с учебным материалом, отрицается связь физической культуры со становлением личности будущего специалиста и процессом его профессиональной подготовки.

2. Мотивы, связанные с тем, что занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля.

3. Мотивы, при которых занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений.

4. Отношение, при котором проявляются безразличие и безучастность, цели и интересы к физкультурно-спортивной деятельности отсутствуют

5. Усилия, регулирующие поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями, направляются разумом, моральным чувством, нравственными убеждениями.

6. Знания, которые дают навыки, как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательные действия.

7. Что задает предметную ориентацию, определяет социальную и личностную значимость физической культуры в жизни?

8. Знания, которые охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования.

9. Мотивы, связанные с тем, что занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях России.

10. С одной стороны, это желание (неустойчивая составляющая: сегодня есть - завтра нет) к определенной деятельности, с другой, потребность к осуществлению данного вида деятельности.

11. Что определяет направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждает ее активность, становится принципами ее поведения?

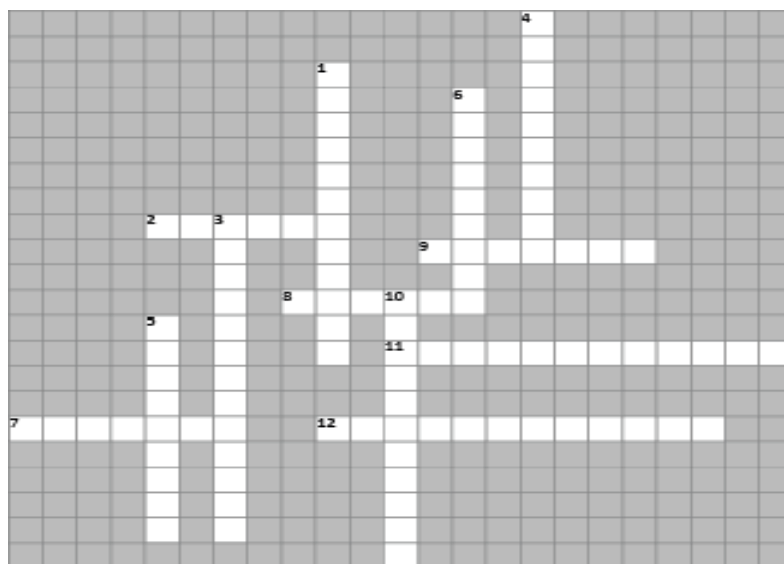
12. Знания, которые обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «Как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры.

13. Мотивы, при которых мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений).

14. Уровень, при котором проявляется осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности. Они имеют необходимые знания, убеждения, практические умения и навыки, позволяющие грамотно выполнить разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем и консультативной помощи педагогов и опытных товарищей.

15. Что побуждает студентов заниматься физкультурой и спортом (различают эмоциональный, познавательный и поведенческий компоненты)?

### Кроссворд 16



Вопросы

**По горизонтали:**

2. Сколько существует уровней проявления физической культуры личности?

7. Какие усилия регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями, направляются разумом, моральным чувством, нравственными убеждениями?

8. Что является необходимым для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности?

9. Что побуждает студентов заниматься физкультурой и спортом?

11. Какие знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «Как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?»

12. Какие действия дают навыки, как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательные действия?

**По вертикали:**

1. Потребность в какой активности является главной побудительной и регулирующей силой поведения личности?

3. Какие знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования?

4. Какое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни?

5. Как называется внутреннее или внешнее побуждение к действию ради достижения какого-либо результата?

6. Что определяет направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения?

10. Какой уровень проявления физической культуры личности характеризуется индифферентным отношением студентов к физической культуре?

**ТЕМА IX. СПОРТ. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА. ОСОБЕННОСТИ  
ЗАНЯТИЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ  
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

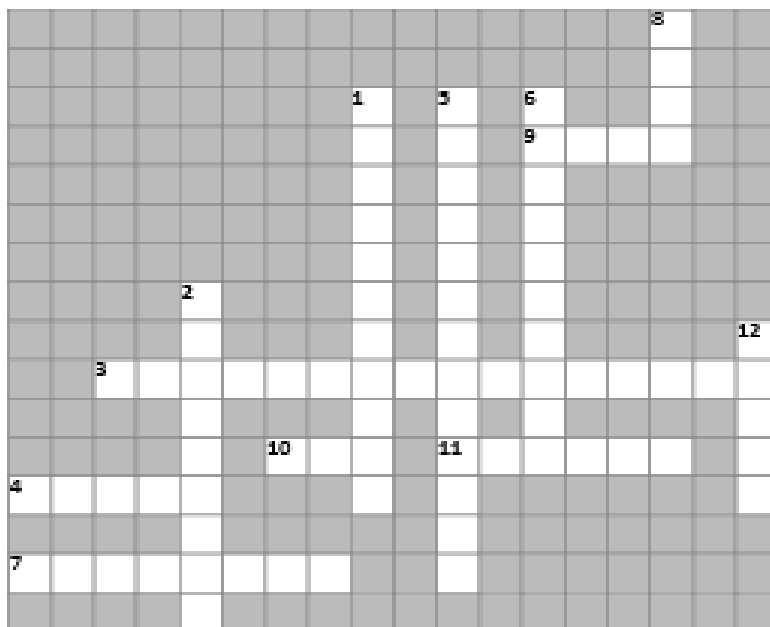
Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.

Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

### Кроссворд 17



## Вопросы

### **По горизонтали:**

3. Какие виды спорта включены в программу летних и зимних Олимпийских игр?

4. Что является составной частью физической культуры, специфической особенностью которой является собственно-соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата?

7. Какой спорт определяется тем, что спортивная деятельность человека занимает подчинённое место в индивидуальном образе жизни, по отношению к учебной или трудовой деятельности?

9. Какое количество игроков в команде допустимо при игре в баскетбол?

10. На сколько групп подразделяются виды спорта?

11. Сколько в настоящее время существует множеств отдельных видов спорта?

### **По вертикали:**

1. Какая классификация основана на учете основных закономерностей соревновательной и тренировочной деятельности в различных видах спорта, а также схожей спецификой нескольких видов спорта?

2. Какая игра получила своё название от английских слов «баскет» – корзина и «бол» – мяч?

5. Расширению каких связей способствует спорт?

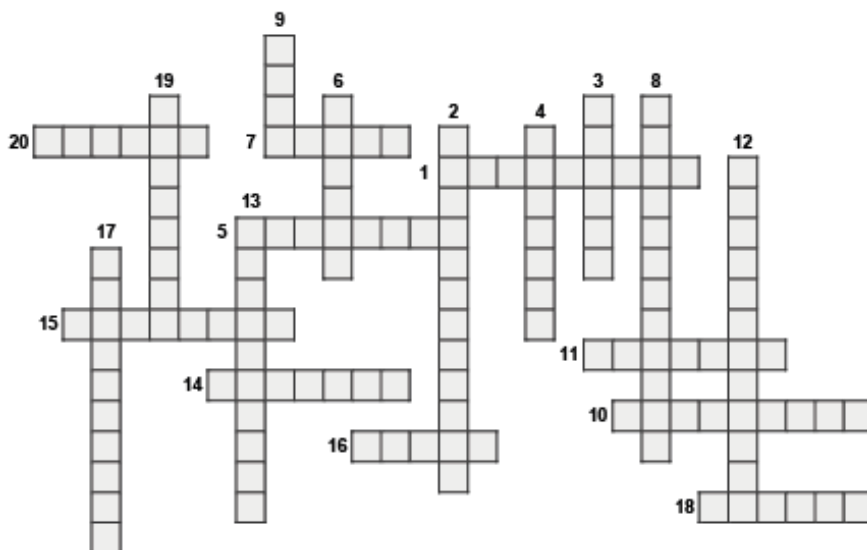
6. Какое движение называется процессом приобщения к спорту, его распространению и развитию в обществе?

8. Как называется стремление человека укрепить здоровье и общее физическое развитие человека и достигнуть высоких результатов в состязаниях?

12. На сколько групп подразделяются виды спорта?



## Кроссворд 18



### Вопросы

#### По горизонтали:

1. Устройство, приспособление узкоспециального назначения, используемое при занятии различными видами спорта.

5. Олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.

7. Составная часть физической культуры, специфической особенностью которой является собственно-соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата.

10. Расстояние от старта до финиша, от стрелка до мишени и т.п.

11. Вид многоборья, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки.

14. Вид спорта, основное содержание которого определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника; настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников,

15. Спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на

сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника.

16. Вид спорта, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену.

18. Индивидуально–групповой вид спорта, где при помощи ракеток нужно отправлять мяч на сторону соперника.

20. Циклический вид спорта, при котором спортсмены перемещают судно по поверхности воды с помощью вёсел, приводимых в движение мускульными усилиями.

### **По вертикали:**

2. Активность, энергичность в спорте. Характеристика движений тела в пространстве и во времени и их соотношений (скорости и ускорения).

3. Спортивная игра, целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

4. Скоростно-силовой вид спорта, заключающийся в метании специального спортивного снаряда

6. Скоростно-силовой вид спорта, в котором две команды стараются поразить (футбольным мячом или шайбой) цель — ворота противника, используя клюшки.

8. Форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

9. Единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

12. Оптимальное распределение системы физических упражнений для достижения спортивной подготовки в будущем.

13. Разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

17. Олимпийская классификация видов спорта или спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах

одного или разных видов спорта (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье и т. д.).

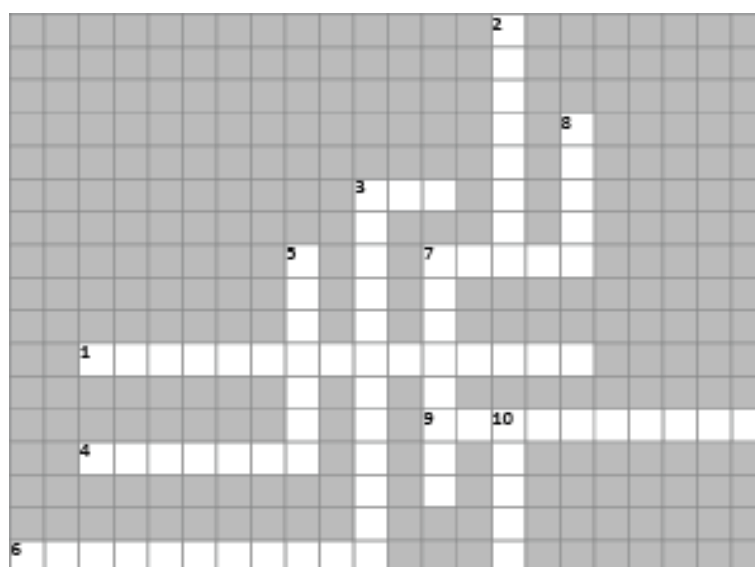
19. Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

## ТЕМА X. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон.

Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

### Кроссворд 19



Вопросы

**По горизонтали:**

1. Какое воздействие оказывают на играющих разнообразные движения и действия, выполняемые на свежем воздухе?

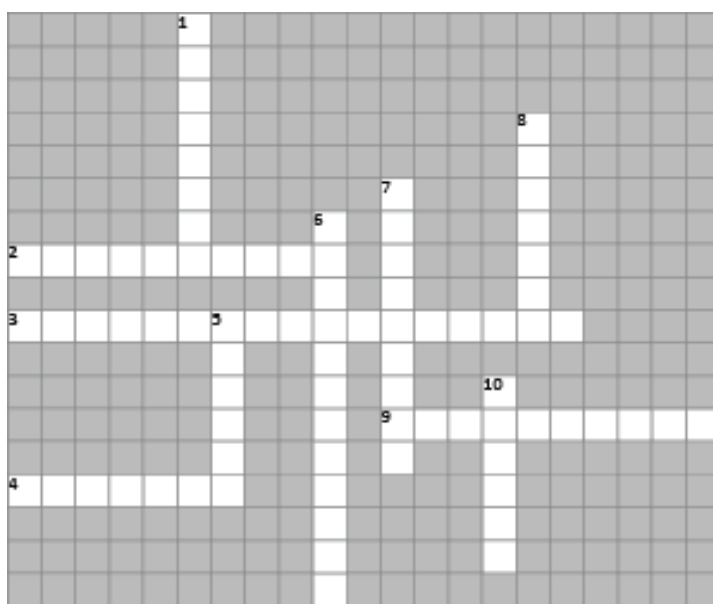
3. Сколько человек из каждой команды, становятся в центральном круге для разыгрывания спорного мяча?

4. В какую зону нельзя возвращать мяч во время игры в баскетбол?
6. Как будет называться мяч, если он попадает в корзину сверху и пройдет через сетку?
7. Кто подбрасывает между командами мяч?
9. Какие игры имеют воспитательное и оздоровительное значение?

**По вертикали:**

2. Потребление какого газа увеличивается примерно в 8-10 раз у людей, которые интенсивно занимаются спортом?
3. В каком аппарате происходят значительные изменения у занимающихся?
5. На какую систему оказывают наиболее значительное влияние спортивные игры?
7. Как называется положительная нравственно-волевая черта личности, проявляющаяся как решительность, бесстрашие, храбрость при выполнении действий, связанных с риском и опасностью?
8. Как называется исход игры, при котором никто не выигрывает?
10. На решение какой задачи направлены действия отдельных игроков команды каждой игровой ситуации?

**Кроссворд 20**



## Вопросы

### **По горизонтали:**

2. Командный водный олимпийский вид спорта, целью в котором является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает оппонент в установленное время (состоит из 2х слов, писать слитно).

3. Определите вид соревнования. «\_\_\_\_\_» соревнования проводятся для определения спортивной подготовленности занимающихся. Присваиваются разряды.

4. Командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют мячом, руками. Цель игры — как можно больше раз забросить мяч в ворота (3 м × 2 м) соперника.

9. Определите вид соревнования. «\_\_\_\_\_» соревнования проводятся с целью выявления наиболее подготовленных команд для участия их в более крупных соревнованиях.

### **По вертикали:**

1. Определите вид соревнования. «\_\_\_\_\_» встречи предусматриваются календарём спортивных соревнований и носят традиционный характер.

5. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

6. Определите вид соревнования. «\_\_\_\_\_» встречи проводятся по договорённости с отдельными командами для проверки подготовленности игроков к предстоящим соревнованиям.

7. Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь "приземлить" волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле.

8. Вид интеллектуальной спортивной игры.

10. Вид спорта, семейство игр на ледовой, тартановой, пластиковой, деревянной или травяной площадке, в котором две команды стараются поразить мячом или шайбой цель — ворота противника, используя клюшки.

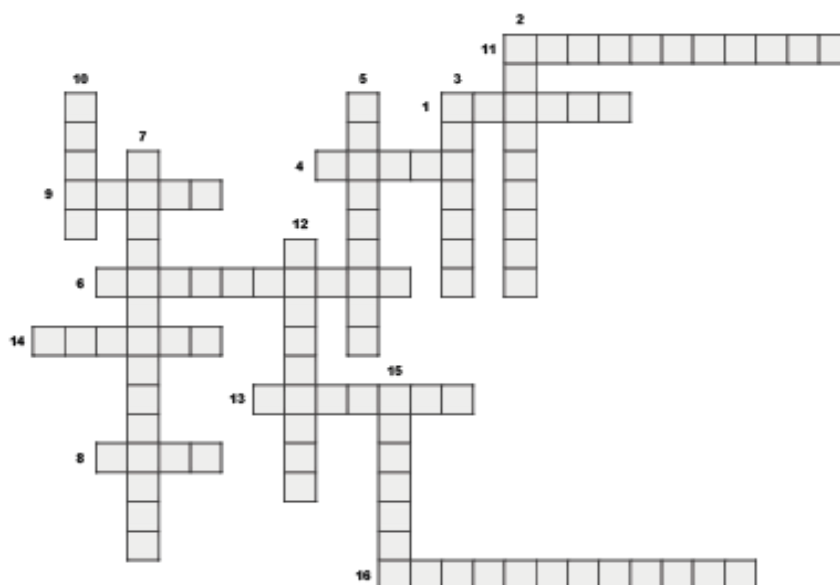
## ТЕМА XI. ТУРИЗМ. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ. ОСОБЕННОСТИ ТУРИЗМА И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ

Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям.

Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма.

Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

### Кроссворд 21



## Вопросы

1. Путешествие с познавательными, рекреационными или спортивными целям.
2. Преодоление водных преград за счет применения специальной туристской техники.
3. искусство проведения походов и соревнований.
4. Лагерь, расположение туристов для ночлега или отдыха вне населенного пункта (в полевых условиях).
5. Хорошо заметные объекты и детали рельефа, которые необходимы в целях уверенного ориентирования и соблюдения намеченной нитки маршрута.
6. Все технические приспособления, средства, необходимые для преодоления маршрута похода, организации ночлега и питания туристов, выполнения исследований (оборудование для организации ночлега в полевых условиях, для эффективного ориентирования на местности, безопасного преодоления естественных препятствий и т.д.).
7. Способность с помощью компаса и карты передвигаться на незнакомой местности и выходить в назначенный пункт
8. Настил из подручных средств (хвороста, жердей, бревен) для прохода через топкое место
9. Основной инструмент (средство), позволяющее сформировать целостное представление о местности (районе похода, соревнований) и эффективно ориентироваться на местности.
10. \_\_\_\_\_ маршрута - пункт старта, опорные ориентиры дневных переходов, места организации туристских биваков, пункты расположения рекреационно-познавательных целевых объектов посещения и пункт финиша
11. Перемещение людей, по какой-либо территории, акватории с научными, общеобразовательными, рекреационными, спортивными,

деловыми и иными целями, связанное с постоянным или временным изменением места жительства

12. Расширенное воспроизводство сил человека (физических, интеллектуальных и эмоциональных) затраченных в процессе производственной, учебной и иной повседневной деятельности.

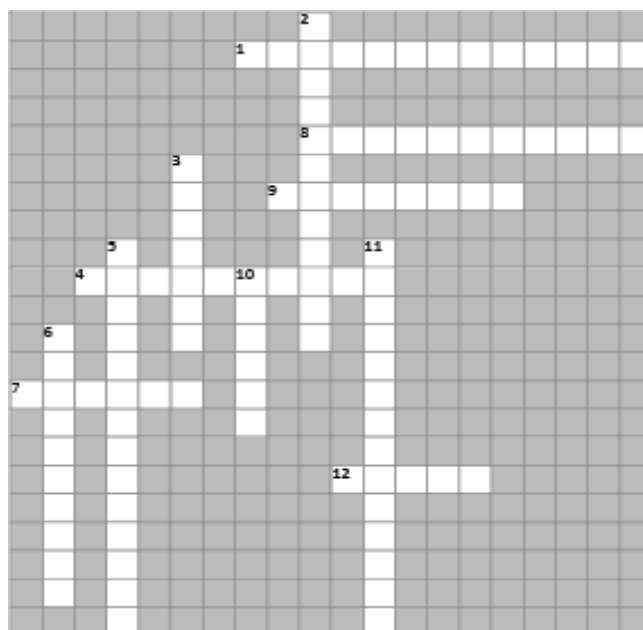
13. Отношение длин линий на карте к длинам горизонтальных положений этих линий на местности.

14. Человек, занимающийся туризмом либо в свободное от основных занятий время, либо в процессе учебы и профессиональной деятельности.

15. Качественное выполнение движений, которые специфичны для данного вида спорта.

16. Уровень объективной изоляции группы от «человеческого сообщества».

## Кроссворд 22



Вопросы

**По горизонтали:**

1. Как называется выделение внутренне однородных форм туристской деятельности по принятым основаниям?



4. Какие путешествия обычно совершаются в свободное от учебы и работы время?

7. Сколько существует основных видов туризма?

8. Как называется процесс перемещения людей по какой-либо территории, акватории с научными, общеобразовательными, рекреационными, спортивными, деловыми и иными целями, связанный с постоянным или временным изменением места жительства?

9. Какой туризм включает в себя различные мероприятия, разрабатываемые и реализуемые туристскими организациями?

12. Как называется групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по туристскому маршруту в рекреационных, спортивных, познавательных целях?

**По вертикали:**

2. Кто определял туризм, как путешествие с познавательными, рекреационными или спортивными целями?

3. Как называются требования для исполнения неких условий (норма на поведение) всеми участниками какого либо действия (игры, например), за выполнение которого предусмотрено поощрение, а за невыполнение наказание?

5. Как называется человек, совершающий путешествие, независимо от целей, направлений, средств передвижения и сроков путешествия?

6. К какому туризму относят исключительно мероприятия, самым содержанием которых являются спортивные туристские путешествия и соревнования, в которых сами туристы являются участниками этих путешествий и соревнований?

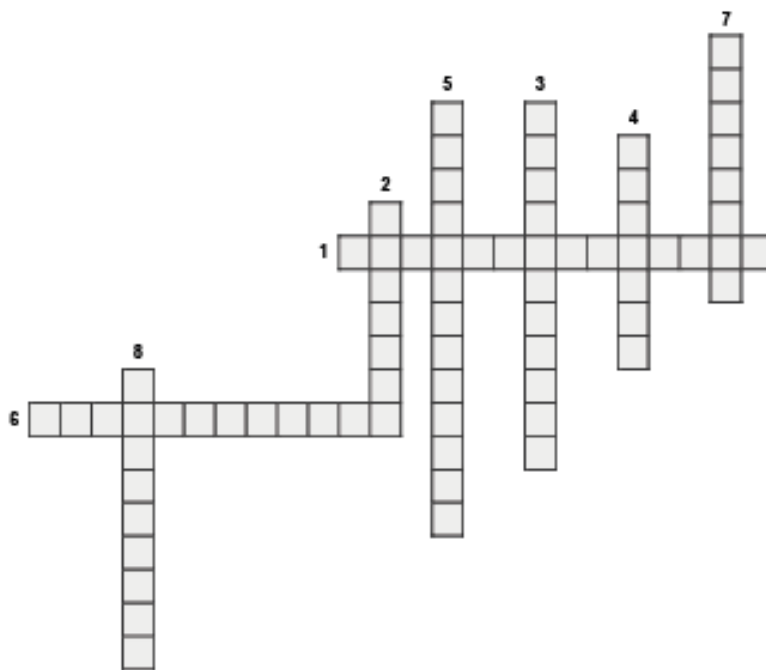
10. Какой термин происходит от французского слова «tour» – прогулка, поездка, путешествие?

11. Цель какого туризма можно сформулировать как полноценный отдых, лечение и оздоровление человека?

## ТЕМА XII. НЕТРАДИЦИОННЫЕ(НЕОБЫЧНЫЕ) ВИДЫ СПОРТА

Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт в России.

### Кроссворд 23



#### Вопросы

1. \_\_\_\_\_ виды спорта - это состязания, не входящие в перечень официальных спортивных дисциплин.
2. \_\_\_\_\_ необычных предметов – «\_\_\_\_\_ телячьего рубца со специями», «\_\_\_\_\_ карликов», «\_\_\_\_\_ мобильных телефонов».
3. \_\_\_\_\_ виды состязаний: «Войны роботов», «Кубок бритого кактуса».
4. \_\_\_\_\_ виды состязаний: Чемпионат Мира по перетаскиванию угля, «Перетаскивание горящих бочек», соревнования по переноске женщин,

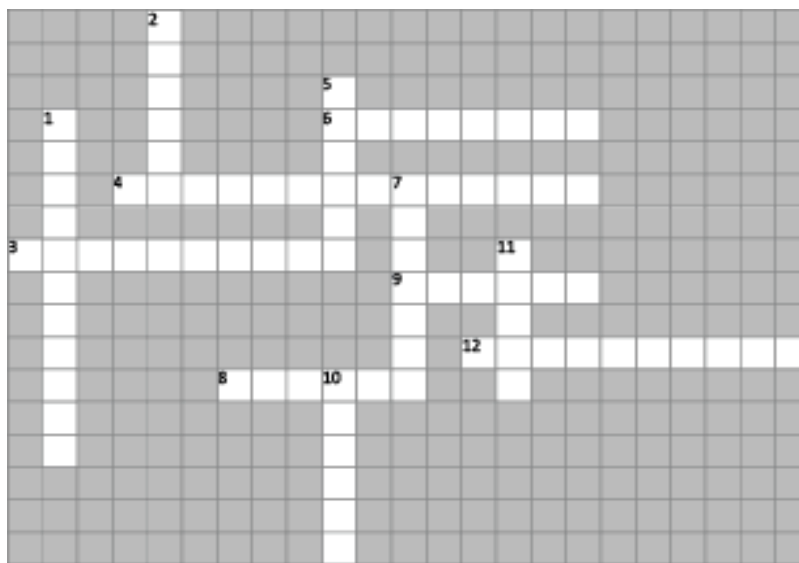
5. \_\_\_\_\_ виды состязаний: «Бег с быками», «Фристайл на тачке», «Соревнования по сидению в сауне», «Пурринг», «Экстремальная гладка».

6. \_\_\_\_\_ виды состязаний: «Соревнования сумоистов по плачу», «Скоростные стаканчики», «Стрельба из рогатки», «Камень, ножницы, бумага».

7. \_\_\_\_\_ виды состязаний: «Соревнования по битью комаров», «Чемпионат по плаванию в болоте», «Езда по болоту на горном велосипеде», «Триатлон на болоте», «Болотный футбол».

8. \_\_\_\_\_ виды состязаний: «Королевский футбол», «Подводный хоккей», «Подводное регби», «Боссабол», «Сырные гонки», «Гонки на газонокосилках», «Человек vs. Лошадь».

### Кроссворд 24



Вопросы

**По горизонтали:**

3. В каком городе состоялся второй чемпионат по игре в «Камень, ножницы, бумага»?

4. Какие виды спорта считаются состязаниями, не входящими в перечень официальных спортивных дисциплин?

6. Какой принц лично объявил начало состязания королевского футбола?

8. Какая страна стала родиной Чемпионата Мира по перетаскиванию угля?

9. В каком английском городе проводится «Королевский футбол»?

12. Как звали известного финского лыжника, который изобрел «Болотный футбол»?

#### **По вертикали:**

1. Когда, в какую неделю проводится «Королевский футбол»?

2. Сколько английских ныряльщиков изобрело «Подводный хоккей»?

5. Как назывался вид спорта, в котором соперники клали друг другу руки на плечи и поочередно наносили удары по голени оппонента?

7. В какой стране зародился бег с быками?

10. Как звали немецкого полковника, который изобрел «Подводное регби»?

11. Какую роль выполняют две мельницы, находящиеся в разных концах города

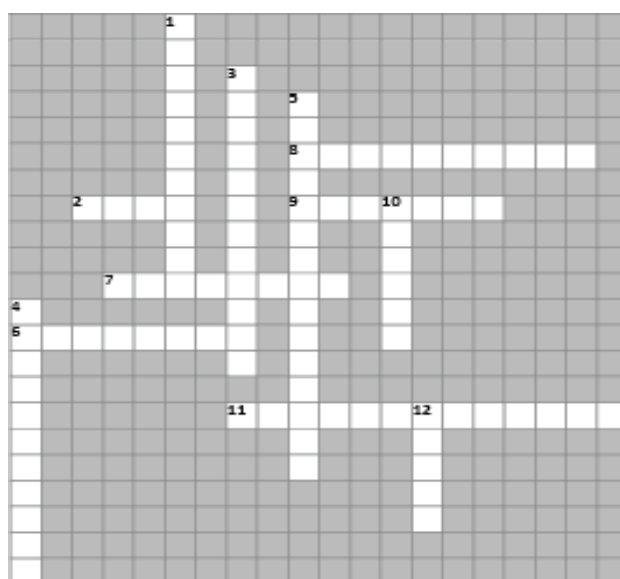
### **ТЕМА XIII. ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и др. Современные оздоровительные системы: - атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса. Различают:

- традиционные народные оздоровительные системы, (йога, цигун);
- современные научно обоснованные системы (фитнес, велнес, шейпинг, аэробика);

- народные, сложившиеся тысячелетиями, и авторские методики оздоровления;
- комплексные методики оздоровления;
- инновационные (от слова инновация – нововведение), разработанные на научной основе;
- оригинальные, разработанные по наитию (например, оздоровление по Иванову).

### Кроссворд 25



#### Вопросы

#### По горизонтали:

2. Какое слово в переводе с санскрита означает союз, соединение и гармонию?

6. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?

7. Кто выделил следующее определение: «здоровье – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности»?

8. Какое количество рекомендаций входит в учение народного мудреца Порфирия Иванова о природном оздоровлении человека?

9. Кто понимал йогу как свод законов социальной, нравственной и экологической жизни общества?

11. Какое знание формируется на уровне сознания?

**По вертикали:**

1. Как называется автономное управление по выработанным ранее программам (растительный ум, инстинкты, привычки), связанное с прошлым и обслуживающее потребности сохранения?

3. Какая гимнастика представляет собой систему упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки?

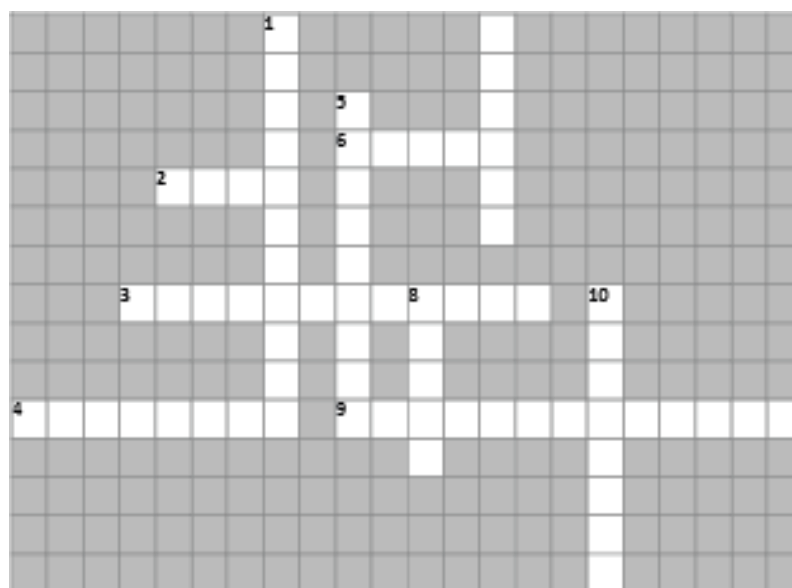
4. Как называется древнекитайская оздоровительная система, которая сочетает в себе укрепление здоровья, мощную боевую технику, а также умение управлять тонкими уровнями?

5. Какие системы знаний и практических методик, позволяют обеспечить формирование здоровья?

10. Сколько существует основных направлений в йоге?

12. Сколькими сферами мышления обладает человек?

**Кроссворд 26**



## Вопросы

### **По горизонтали:**

2. Традиционная оздоровительная система, совокупность методов, способствующих созданию единой, цельной личности. Гармония трех начал человека: физического, умственно-эмоционального, или психического, и духовного.

3. « \_\_\_\_\_ » гимнастика – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки.

4. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

6. Это древнекитайская оздоровительная система. (По-другому называют – Тайцзицюань).

9. Это один из нетрадиционных видов ритмической гимнастики, выполняемый в водной среде: в бассейне или в естественном водоеме с ровным песчаным дном.

### **По вертикали:**

1. Это программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, способствующая похудению фигуры и сохранению спортивной формы в течение долгих лет.

5. Это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

7. Это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма, включающая в себя специальную программу физических упражнений и соответствующую систему питания.

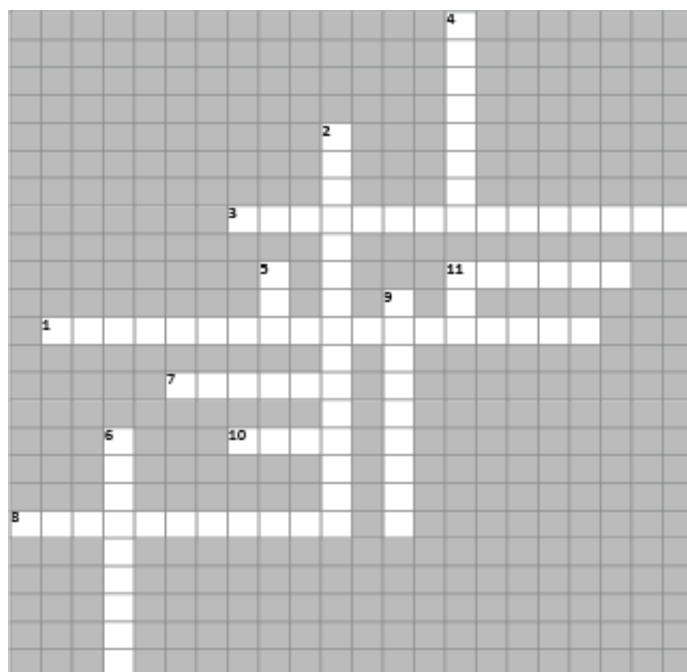
8. Это современная система познания принципов культур и искусств для саморазвития личности. (Китай, Япония). Основана на древнейшей традиции познания мира через "погружение" и "проживание". (Два слова, вписывать слитно).

10. Способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности.

#### **ТЕМА XIV. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### **Кроссворд 27**





## Вопросы

### **По горизонтали:**

1. Какой характер занятий требует более индивидуального подхода и предварительной подготовки?

3. Какие тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре: подготовительная (разминка), основная и заключительная части?

7. Сколько академических часов в неделю предусматривается на предмет «Физическая культура», согласно учебному плану?

8. Какой характер носят тренировочные занятия, если они должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма?

10. Как называется конечный результат, на который преднамеренно направлен процесс?

11. Сколько часов в неделю должен составлять оптимальный двигательный режим для молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет?

### **По вертикали:**

2. Какой бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой?

4. Какая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна?

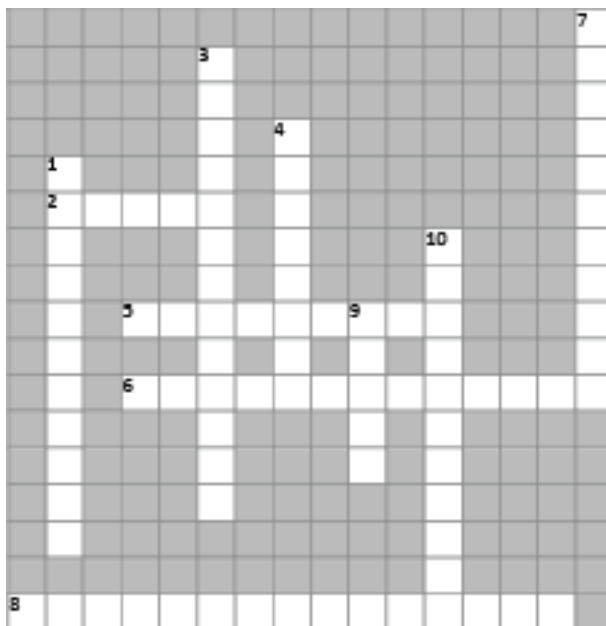
5. Через сколько часов после приема пищи можно тренироваться?

6. Какая тренировка более эффективна, чем индивидуальная?

9. От чего зависит выбор направленности и формы самостоятельных занятий?

11. Сколько раз в неделю необходимо заниматься для поддержания физического состояния на достигнутом уровне

## Кроссворд 28



Вопросы

**По горизонтали:**

2. Кто впервые ввёл понятие «стресс»?
5. Какой темперамент соответствует сильному уравновешенном подвижному типу нервной системы?
6. Наука, занимающиеся изучением зависимости самочувствия от погоды и которая разработала своеобразный «календарь» болезней, характерных для средних геофизических широт северного полушария.
8. Фактор, влияющий на здоровье, доля которого составляет примерно 8-10%(по данным ВОЗ)

**По вертикали:**

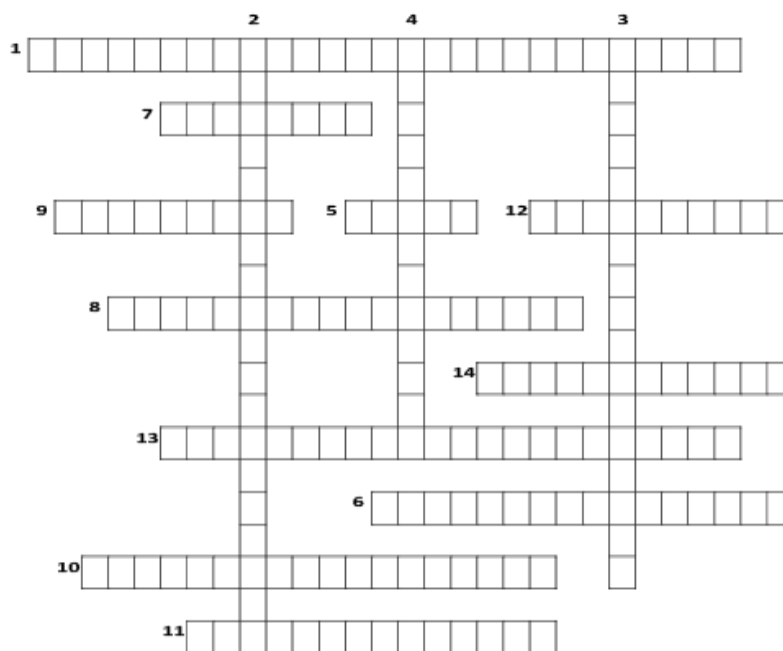
- 1.Какая зависимость формируется прежде всего при приеме наркотических веществ?
3. Какой принцип нужно соблюдать при закаливании?
- 4.Состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.
7. Какая фаза наступает сразу после приема алкоголя?
9. Регулирующее правило, указывающее границы своего применения.

10. Важным средством профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур является \_\_\_\_\_.

### ТЕМА XV. САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

#### Кроссворд 29



Вопросы

**По горизонтали:**

1. Состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма. К ним относятся: осанка, состояние костного скелета и мускулатуры, степень жировоголожения, форма грудной клетки, спины, живота, ног, а также результаты функциональных проб. (3 слова)

5. Объективный показатель самоконтроля. В настоящее время ЧСС рассматривается одним из главных и самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и её реакции на физическую нагрузку.

6. Самостоятельные, регулярные наблюдения и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физ. упражнений или вида спорта. (2 слова).

7. Массу тела определяют по формуле \_\_\_\_\_.

8. Приём, с помощью которого можно избавиться от усталости и головной боли. Нужно Встать посреди комнаты и представит, что перед Вами кружится призрачное колесо водяной мельницы. Шагнуть в него. Невидимые лопасти будут набегать на Вас сверху и, проникая сквозь тело, собирать на себя болезни, все шлаки, которые скопились в Вашем организме. (2 слова).

9. Это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности.

10. Показатели морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития. К ним относятся: длина и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.

11. Артериальное давление, которое определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины.

12. Проба, которая выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним

показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.  
(2 слова)

13. Процесс получения информации о влиянии занятия физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся, с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. (2 слова)

14. Это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

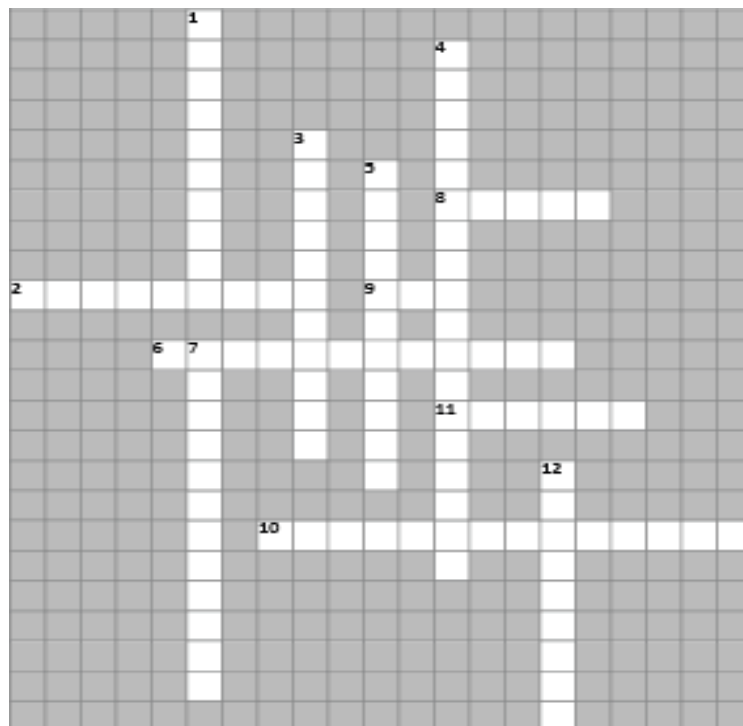
**По вертикали:**

2. Дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма. (2 слова)

3. Научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом. (2 слова)

4. Артериальное давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла.

## Кроссворд 30



### Вопросы

#### По горизонтали:

2. Как называется физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы?
6. Как называется метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом?
8. Как называется ритмическое движение стенок артерий, вызываемое деятельностью сердца (нащупываемое обычно выше запястья)?
9. На сколько групп делят показатели самоконтроля?
10. Какая проба считается дозированной нагрузкой, позволяющей оценить функциональное состояние организма?
11. Сколько существует задач самоконтроля?

#### По вертикали:

1. Что является важным показателем самоконтроля?
3. Критерии какого развития показывают состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма?

4. Какие показатели представляют собой комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития?

5. Как называют процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи?

7. Как называется давление, при котором кровь оказывает воздействие на стенки кровеносных сосудов, иначе говоря, превышение давления жидкости в кровеносной системе?

12. Какой контроль осуществляет научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом?

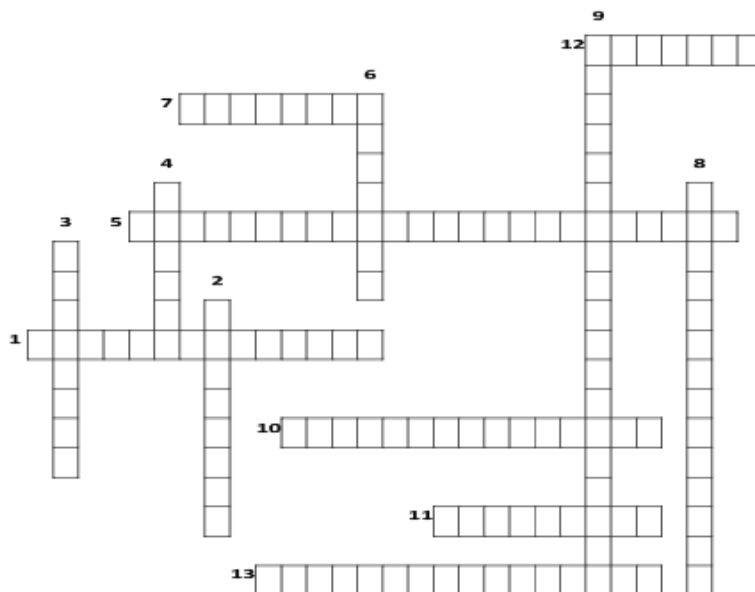
#### **ТЕМА XVI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.

Пути повышения эффективности процессов восстановления.

Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

## Кроссворд 31



Вопросы

**По горизонтали:**

1. По классификации средства восстановления распределяются на три большие группы: медико-биологические и психологические и \_\_\_\_\_.

5. Важная особенность восстановительных процессов, при которой все показатели возвращаются к исходному уровню после проделанной работы. (2 слова)

7. Соотношение кислоты и щелочи в каком-либо растворе.

10. Вид спорта, который предъявляет высокие требования к силе мышц и их статической выносливости, в связи с мощными динамическими силовыми проявлениями и статическими усилиями при подъеме и фиксации штанги. (2 слова)

11. Пусковой механизм, различных функциональных реакций организма, обеспечивающих протекание восстановительных процессов.

12. Другое название Витамина А. Этот витамин помогает организму справляться с инфекцией, сказывается на росте человека, способствует улучшению состояния кожи. Нехватка данного витамина влияет на состояние зрения, так же ухудшается и состояние кожи, ногтей. Возможна



потеря в весе. Избыток этого витамина способен вызвать сонливость, головную боль, раздражительность, а также тошноту и рвоту.

13. Их используют в целях восстановления окислительных процессов организма. (2 слова)

**По вертикали:**

2. Незаменимые биологически активные низкомолекулярные вещества, участвующие в обменных процессах.

3. Подобно витаминам, эти вещества участвуют в процессах роста, иммунного ответа и образовании энергии. Они необходимы для усвоения витаминов и построения полноценного белка.

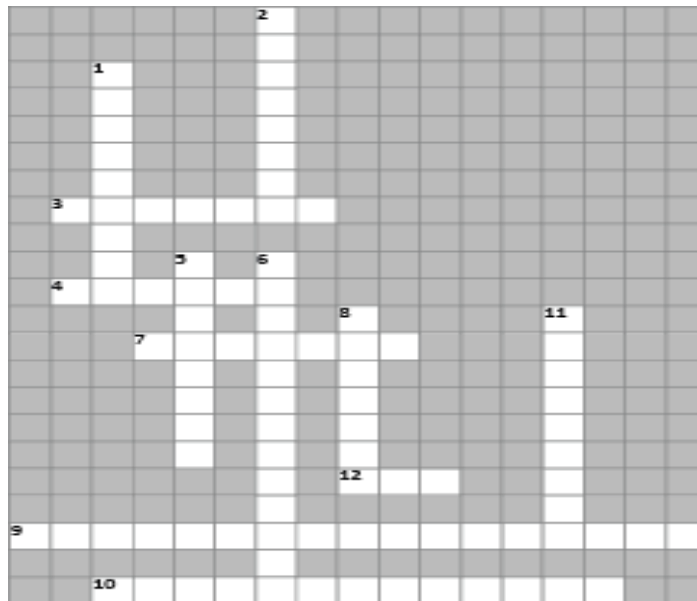
4. Этот микроэлемент отвечает за продукцию гемоглобина и миоглобина, активацию ферментов и работу иммунной системы. С его недостатком связаны ранняя седина, затруднение глотания, пищевые расстройства, воспалительные процессы в полости рта, затруднение умственной деятельности. Чрезмерные физические нагрузки, большое количество выпиваемого чая и кофе, непомерное употребление клетчатки, вегетарианство – приводят к снижению количества этого элемента в организме.

6. Фамилия физиолога, который в конце 19 века выдвинул центрально-нервную гипотезу утомления. Он говорил: «Источник ощущения усталости помещают обыкновенно в работающие мышцы; я же помещаю его исключительно в нервную систему».

8. Процедуры обтирания и обливания холодной водой, которые используют с целью ликвидации утомления и повышения работоспособности.

9. Питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. (2 слова)

## Кроссворд 32



Вопросы

**По горизонтали:**

3. Роль какой системы была показана в развитии утомления?
4. Сколько видов утомления различают?
7. Какой физиолог в конце 19 века выдвинул центрально-нервную гипотезу утомления?
9. Какие процессы, протекающие в организме, тесно связаны с состоянием утомления?
10. Какие процессы существенно изменяются по мере старения организма?
12. Сколько существует теорий утомления при мышечных нагрузках?

**По вертикали:**

1. Какой процесс можно рассматривать как пусковой механизм различных функциональных реакций организма, обеспечивающих протекание восстановительных процессов?
2. У лиц какого возраста увеличивается восстановительный период?
5. Со спецификой какой деятельности связано последствие тренировочных и соревновательных нагрузок?

6. Какое возвращение различных показателей к исходному уровню после проделанной работы является важной особенностью восстановительных процессов?

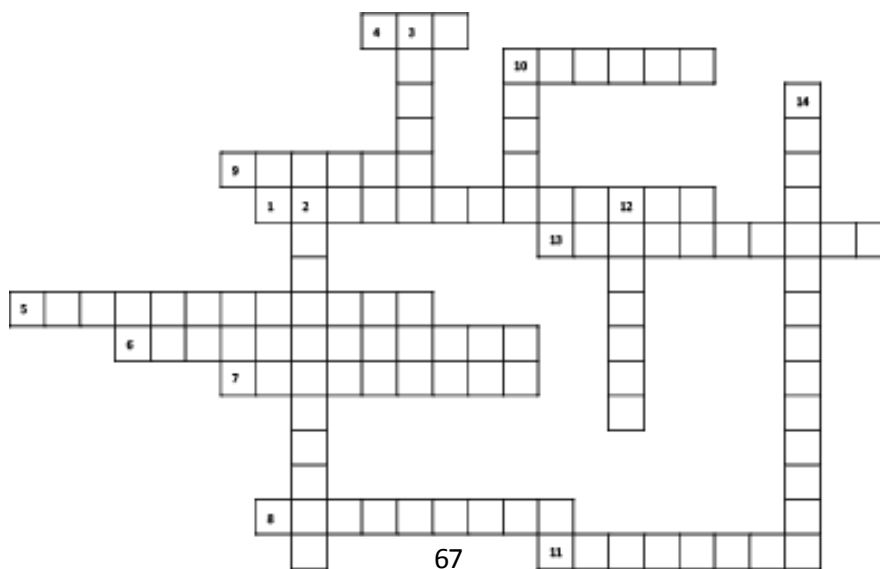
8. Какой существует важный фактор, влияющий на характер восстановительных процессов?

11. Что является следствием сложного взаимодействия периферических, гормональных и центрально-нервных факторов при ведущем значении последних?

**ТЕМА XVII. МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.  
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-БОЛЕЛЬЩИКОВ НА  
СОРЕВНОВАНИЯХ. ВОСПИТАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ**

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые студентам и студентам-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

**Кроссворд 33**



## Вопросы

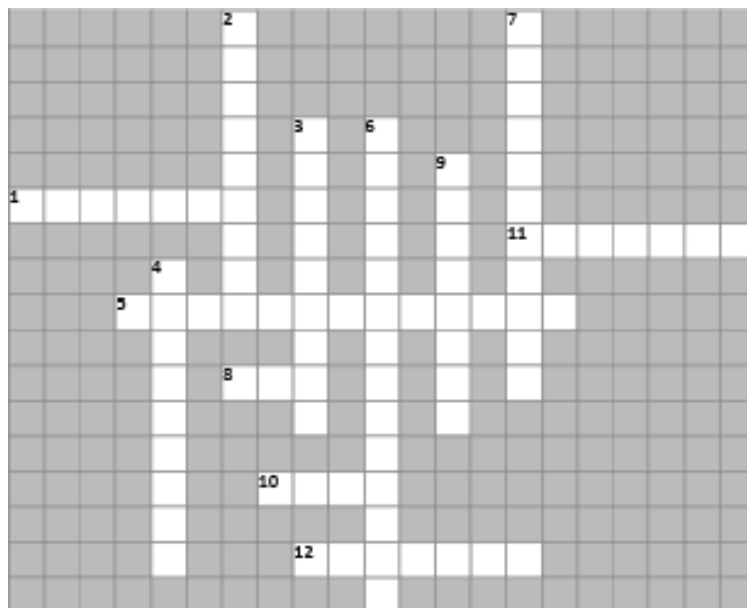
### **По вертикали:**

2. Юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится официальное спортивное соревнование.
3. Обособленный блок зрительских мест для активной поддержки.
10. Входной документ, установленный официальным спортивным организатором мероприятия.
12. Комплекс маркетинговых мероприятий от начала работы над конкретным соревнованием (проектом) до его завершения.
14. Знания, которые включают в себя совокупность объективных знаний и представлений о культуре своего и других народов.

### **По горизонтали:**

1. Миротерпимость, терпимость к этническим, религиозным, политическим, конфессиональным, межличностным разногласиям, признание возможности равноправного существования «другого».
4. Аббревиатура массово физкультурно-спортивных мероприятий.
5. Непосредственное участие всех вовлеченных субъектов в спортивный процесс это?
6. Умение межнационального взаимодействия, включающее в себя установление контактов с людьми иной национальной принадлежности.
7. Способность видеть в другом именно другого, как носителя других ценностей, другой логики мышления, других форм поведения.
8. Способность взглянуть на мир одновременно с двух точек зрения.
9. Кто объявил 2003 г. годом толерантности.
10. Средство поддержки, которое не должно превышать размеров 2 метра.
11. Положительное отношение к различным отличиям друг от друга.
13. Какой предмет, объект, размеры которого по длине, ширине и высоте превышают 40x40x45 см?

## Кроссворд 34



Вопросы

### По горизонтали:

1. Что устанавливает порядок поведения зрителей, их права и обязанности при проведении официальных спортивных соревнований?

5. Что представляет собой терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям?

8. Сколько существует основных моментов, которые необходимо учитывать при составлении плана ФСМ?

10. Сколько существует основных принципов организации и проведения ФСМ?

11. Как называется человек, который смотрит на какое-то происшествие или наблюдает за игрой?

12. Какой билет является документом, подтверждающим право лица на посещение официального спортивного соревнования?

### По вертикали:

2. Что обозначает умение видеть другого изнутри, способность взглянуть на его мир одновременно с двух точек зрения: своей собственной и его?

3. Что понимается под способностью видеть в другом человеке носителя других ценностей, другой логики мышления, других форм поведения?

4. Как называют зрителя на спортивных состязаниях?

6. К какой проблеме можно отнести проблему толерантности?

7. Кем является юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится официальное спортивное соревнование и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого спортивного соревнования?

9. Какой спорт в отличие от профессионального спорта характеризуется тем, что предоставляет миллионам людей совершенствовать свои физические качества и возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие?

#### **ТЕМА XVIII. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

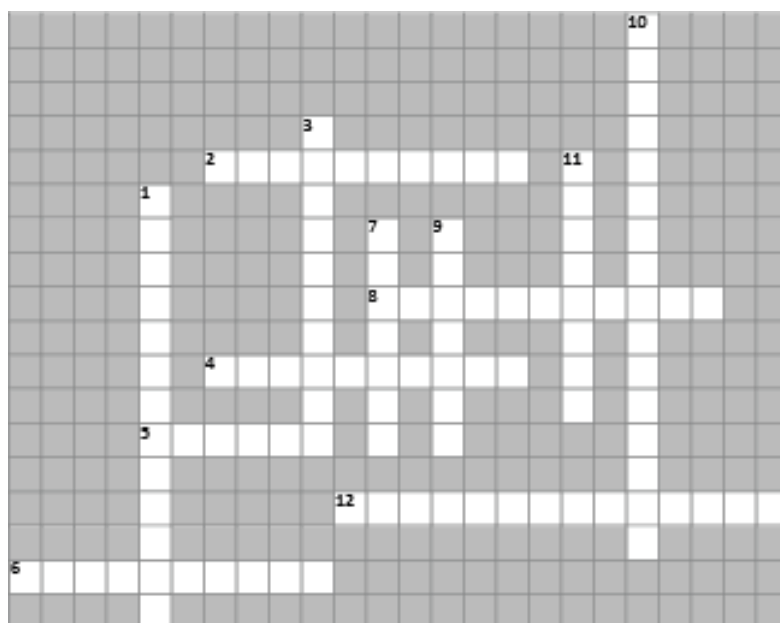
Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста.

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

### Кроссворд 35



Вопросы

**По горизонтали:**

2. Какой компонент является одним из ведущих в трудовой деятельности?
4. Какие физические качества представляют собой быстроту, силу, выносливость, гибкость и ловкость?
5. На сколько групп делят средства ППФП?
6. Какая функция ППФП состоит в содействии успешности труда в целом, межличностному общению, семейному и физическому благополучию?
8. Как называются устойчивые свойства личности, которые могут меняться в процессе воспитания?

12. Какая функция призвана укреплять и сохранять профессиональное здоровье, способствовать формированию необходимых личностных качеств и способностей, повышать и поддерживать на высоком уровне профессиональную работоспособность?

**По вертикали:**

1. Какая функция обеспечивает содействие развитию профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков?

3. Какое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде?

7. Как звали биолога, который в 1891 году утверждал, что, вводя физическое образование в профессиональную школу, мы можем достичь искусства в ремесле?

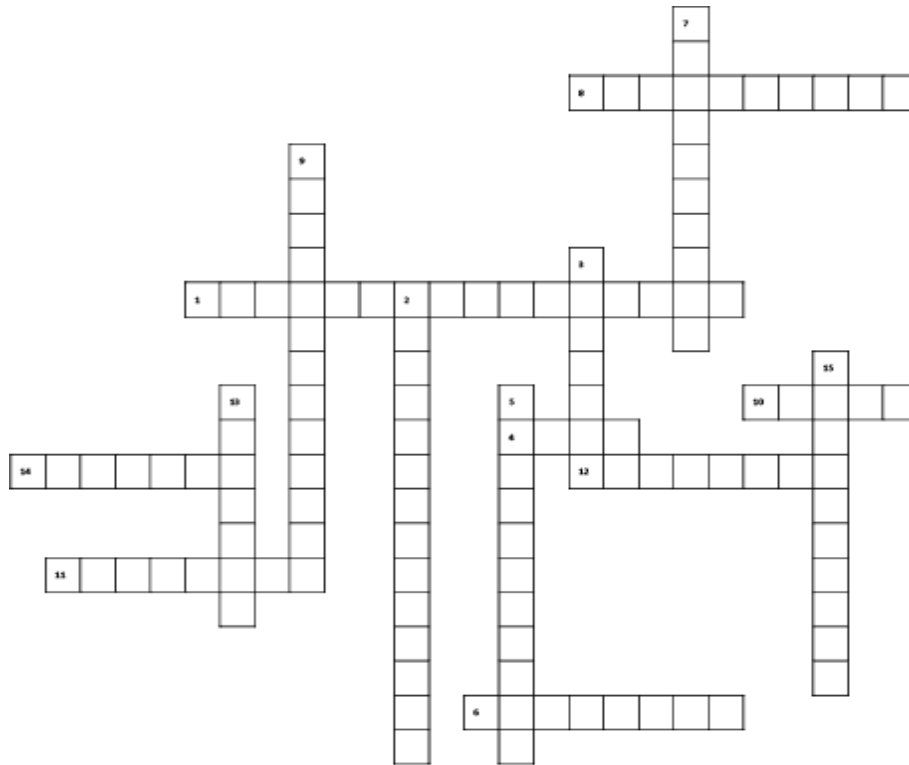
9. Какая гимнастика проводится до начала работы и состоит из 5-8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5-7 мин?

10. Какая гимнастика представляет собой комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления?

11. Как называется биологическая система, обладающая различными уровнями организации (молекулярный, клеточный, тканевый) и функционирующая, как единое целое?



## Кроссворд 36



### Вопросы

#### По горизонтали:

1. Гимнастический комплекс специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня.
4. Аббревиатура профессионально-прикладной физической культуры.
6. В какой комплекс гигиенической гимнастики следует включать от 7 до 12 упражнений, включающих в работу большие мышечные группы и суставы?
8. Функция ППФК состоящая в содействии успешности труда в целом, межличностному общению, семейному и физическому благополучию.
10. Следствие механических повреждений мягких тканей, но без нарушения их целостности.
11. Какая тренировка - это неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени?

12. Что применяется для совершенствования двигательных навыков, а также для воспитания психофизиологических качеств, помимо гантелей, скалки и набивных мячей?

14. Малая форма активного отдыха, наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы. Физкультурная \_\_\_\_\_.

### **По вертикали:**

2. Функция, призванная укреплять и сохранять профессиональное здоровье, способствовать формированию необходимых личностных качеств и способностей.

3. Кто в 1891г. писал, что, вводя физическое образование в профессиональную школу, мы можем достичь искусства в ремесле.

5. Устойчивые свойства личности, изменяющиеся в процессе воспитания.

7. Какие специальные качества, способности организма специалиста противостоять специфическим воздействиям внешней среды?

9. Функция, обеспечивающая содействие развитию профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

13. Что следует обрабатывать перекисью водорода, подсушить ваткой и обработать зелёнкой наложив повязку?

15. Самая короткая форма активного отдыха производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 сек.

## **ИНТЕРЕСНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ВИКТОРИНЫ**

### **ВИКТОРИНА 1**

#### **История Олимпийских игр**

*1. Откуда Олимпийские игры получили свое название?*

Само слово Олимп – означает потухший вулкан, и благодаря потокам лавы образовался самый высокий горный массив, его называли Олимп, а прилегающая к нему территория стала называться Олимпия, так

образовался город Олимпия. На горе Олимпа отдыхали победители олимпийских игр в Греции.

### *2. Что означало слово Олимпиада в Древней Греции?*

Олимпиада - промежуток времени в четыре года между двумя последовательными Олимпийскими играми (древнегреческими); единица летосчисления в Древней Греции (до 394 г. н.э.).

*3. Почему древним грекам понадобилось принять единицу измерения времени - "олимпиаду" в дополнение к дням, месяцам, годам?*

В книге «Игры, угодные богам» (автор Игорь Куринной) рассказывается, что у древних греков словом "олимпиада" действительно обозначался временной промежуток в четыре года, но это не был промежуток между олимпийскими играми. В древней Греции в течении одной олимпиады обычно проходили пять олимпийских игр: в Олимпии, в Дельфах, на Исте и две игры в Немее.

Древние греки имели глубокие познания в астрономии, и они не могли не заметить, что год спустя небесные светила находятся не совсем в том же месте, где они были год назад. Это обусловлено тем, что период обращения Земли вокруг Солнца составляет около 365 дней и восьми часов.

Поэтому-то они и приняли меру времени "олимпиада" - равную  $365 \cdot 4 + 1 = 1461$  день, то есть: четыре года с учетом високосного. Ведь именно через олимпиаду звезды снова возвращались на свои места на небосклоне.

### *4. Почему пьедестал почета включает именно 3 призовых места?*

На горе Олимп расположены три самые высокие вершины это Митикас (2919 м), Сколио (2912 м) и Стефани (2909 м), поэтому в олимпиаде пьедестал почета составляет первое, второе, третье место, но все три победителя находятся на Горе Олимпа.

### *5. Как стала известна дата первых Олимпийских игр?*

У древних греков была традиция: имена олимпийских победителей выгравировали на каменных колоннах, установленных вдоль берега реки

Алфей. Благодаря этой традиции исследователям стала известна дата первых ОИ- 776г.д.н.э

*6. В каких именно состязаниях выиграл первый победитель Олимпийских игр?*

Первым победителем на Олимпийских играх считался элеец Короб (776 до н. э.), который выиграл состязание в коротком беге на 1 стадий (192,27 м).

*7. Как был составлен список победителей Олимпийских игр?*

Перечень олимпийских героев составил в IV веке до нашей эры Гиппий из Элиды, прославленный софист и оратор, математик и астроном, грамматик и археолог, отличавшийся незаурядной памятью, отчего именовался у греков "многознающим". Именно Гиппий записал в свой список имя первого олимпионика. - Корэба, уроженца той же пелопоннесской области Элида и повара по профессии, который превзошел соперников в дромосе на первых античных Олимпийских играх 776 до нашей эры.

На список Гиппия, в котором значатся победители игр почти за три с лишним столетия, ориентировались античные историки. Однако последний крупнейший греческий историк Полибий считал, что имена олимпиоников начали записывать с 27-й Олимпиады (672 до нашей эры), а до этого их держали в памяти устроители игр. После Гиппия список олимпиоников вели, по-видимому, жрецы храма Зевса. Современные ученые полагают, что в полном олимпийском бассейналии насчитывается 1029 имен победителей игр древности.

*8. На каких по счету играх была провозглашена первая победительница-женщина?*

Первой женщиной, провозглашенной Олимпиоником, была Каниска, дочь царя Спарты, управлявшая квадригой в гонках на ипподроме на 96-й Олимпиаде (396 до нашей эры).

*9. Был ли возрастной отбор участников Олимпийских игр Древней Греции?*

Можно считать, что его не было, так как по источникам выявлено, что Самый юный из олимпийцев – был 12-летний Дамиск из Массены, который победил в состязаниях эфебов в дромосе на 103-й Олимпиаде (368 до нашей эры).

*10. Почему победители Олимпийских игр награждались оливковым венком?*

Обычай награждения оливковым венком по одной из легенд был введен Гераклом, который привез дерево из страны гипербореев; по другой легенде - Ифитом на основе существовавшего обычая в Дельфах.

*11. Каковы были правила подготовки венка перед награждением?*

В Олимпии венок сплетали из ветвей священной оливы (*kalistefanos*). Чести срезать ветви удостоивался юноша из Элиды, у которого еще были живы родители. Затем готовый венок клали на специальную треногу в храме Зевса, где он находился до окончания соревнований. В V в. до н. э. тренога была заменена столиком из золота и слоновой кости работы скульптора Колота, столик установили в храме Геры. Непосредственно по окончании каждого состязания герольд объявлял о решении судей и выкликал победителя, которому вручали пальмовую ветвь.

*12. Какую роль сыграл император Феодосий в истории Олимпийских игр?*

Римский император Феодосий, называемый Великим, правивший в 379-395 н. э. После принятия христианства выступал против остатков язычества, к которым причислял и спортивные игры. В 393 издал эдикт, запрещающий Олимпийские игры.

*13. Какой ритуал Олимпийских игр имеет языческие корни?*

Церемония зажжения олимпийского огня является одним из признаков языческого происхождения ОИ. (Во время летнего солнцестояния участники соревнований, паломники и болельщики

воздавали почести богам, зажигая огонь на алтарях Олимпии. Победитель соревнований по бегу удостоивался почести зажечь огонь для жертвоприношения.)

*14. Как поражение французов во франко-прусской войне 1870-1871г связана с историей Олимпийских игр?*

Французский спортивный и общественный деятель Пьер де Кубертен исследовал проблему поражения французов в войне с Пруссией. Он связал поражение с недостаточной физической подготовкой солдат французской армии. Кубертен много размышлял над идеей проведения международных соревнований в целях популяризации спорта. Заметив возросший интерес общества к Античным олимпийским играм, вызванный громкими археологическими открытиями в Олимпии, Кубертен разработал проект возрождения Олимпийских игр и выступил 25 ноября 1892 года в Сорбонне, всемирно известном Парижском университете, с докладом «Возрождение олимпизма».

*15. Какие новаторские идеи удалось осуществить Пьеру де Кубертену?*

К Играм 1912 года в Стокгольме Пьер де Кубертен создал новую спортивную дисциплину - современное пятиборье. С 1912 по 1948 годы проводились Конкурсы искусств на Олимпийских играх, включённые в программу Игр по инициативе Пьера де Кубертена.

*16. Какой факт о смерти Пьера де Кубертена известен по всему миру?*

Он скончался в 1937 году в Женеве и был похоронен в Лозанне - городе, где находится штаб-квартира МОК. Его сердце было захоронено отдельно, в монументе возле руин древней Олимпии.

*17. Какой праздник, связанный с Олимпийскими играми, празднуется каждое лето?*

Международный олимпийский комитет принял решение в январе 1948 года, во время 42 сессии МОК в Санкт-Морице, ежегодно праздновать

Международный Олимпийский день 23 июня. Эта дата была выбрана для того, чтобы увековечить дату создания МОК 23 июня 1894 года, после того, как энтузиаст возрождения олимпийского движения барон Пьер де Кубертен в Париже огласил свой исторический доклад перед международным атлетическим конгрессом.

*18. Почему организаторы Олимпийских игр заинтересовались в общекомандном зачете в 1908 г?*

Негласное соперничество в общекомандном зачете стран зародилось сразу же в первые же Олимпиады. Так США в те времена соревновалась с Великобританией, ведь в начале прошлого века эта страна все еще считалась «младшим братом» Англии. Такое соперничество стран продолжалось вплоть до окончания Второй Мировой войны. Кроме того, извечные соперники на Европейском континенте, Англия и Франция также продолжили свое неофициальное соперничество и в спорте. Итак, большой спорт стал символом успешности страны, критерий которого был неразрывно привязан и к спортивному имиджу страны.

*19. Почему Россия долгие годы считалась «аутсайдером» на Олимпийских играх?*

Всем известно, что русские спортсмены в наше время имеют богатые корни и наследственность, чего не скажешь о тех далеких временах, когда олимпийское движение еще только зарождалось. Россияне тогда принадлежали к числу откровенных «аутсайдеров». Посудите сами: на Олимпиаде 1912 года сборная Российской империи заняла 16-е общекомандное место (из 18-ти стран-участниц), не завоевав ни одной медали высшей пробы. Особенно это заметно на фоне сборной Финляндии тех времен, которая смогла привезти на родину 9 золотых медалей, став четвертой в общекомандном месте страной.

*20. Почему во времена «холодной войны» победа страны на Олимпийских играх имела колоссальное значение?*

Первые настоящие гонки из серии «большой политики» начались в 1952 году. Именно в этом году в Олимпиадах стали принимать участие спортсмены из СССР. Если считать по золоту, то спортсмены из США обошли советских спортсменов практически в два раза, однако в общекомандном неофициальном зачете обе страны оказались на соседних позициях. Кроме того, судьи, которые судили Игры в Хельсинки, были, мягко говоря, не на стороне советских спортсменов. Однако все изменилось, начиная с Олимпиады в Мельбурне и СССР, став первой в общекомандном зачете страной, больше никогда не упустил пальму первенства. С тех пор сборная США практически всегда оказывалась на почетном чисто американском втором месте. Действительно, во времена «холодного противостояния», такие завоевания, как первое общекомандное место в мировом рейтинге спортивных держав, значил куда больше чем просто победа. Таким образом, олимпийские чемпионы становились самым значимым и простым пропагандистским орудием в руках политиков обеих стран.

### *21. Почему США бойкотировали Олимпийские игры 1980г в Москве?*

В качестве формальной причины бойкота данной Олимпиады американцы использовали «афганский ввод советских войск». Однако существует и другое мнение относительно того, почему спортсмены из США не прилетели в Москву. Дело в том, что на предыдущей Олимпиаде, 1976 года, которая проходила в Монреале, сборная США откровенно опозорилась, впервые в своей карьере заняв не второе, как это было до сих пор, а даже третье общекомандное место, уступив традиционное второе место сборной из ГДР. Скорее всего, правительство США не смогло пережить подобного политического позора и триумфа социалистического лагеря. Кроме того, до того, как советские войска вторглись в Афганистан, они вторгались и в Чехословакию, и в Венгрию, а также приплывали на Кубу с ядерным оружием. Американцы в это же время активно воевали с местным населением во Вьетнаме. Однако никто никого до тех пор не



бойкотировал. Действительно соревнования на Олимпийских играх стали настолько важным элементом большой политики, что американские чиновники решили, что целесообразнее всего было бы вообще пропустить Олимпиаду в Москве, чем опять на ней опозориться.

*22. С чем связан новый политический виток на Олимпийских играх, начиная с 2000г?*

Мир впервые почувствовал серьезную руку китайского руководства в отношении воспитания своих спортсменов еще на Олимпиаде 2000 года, проходившей в австралийском Пекине. В это время Пекин занял третье общекомандное место. Отрыв же китайцев от американцев и выступающих по инерции россиян был незначительным. На Олимпиаде в Афинах, китайская сборная впервые в своей истории заняла второе общекомандное место. Смешно подумать, но россияне тогда заняли лишь третье место и думали, что это провал. Сборная Китая впервые достигла олимпийских высот в общекомандном зачете у себя на родине, на Олимпиаде, которая проводилась в Пекине в 2008 году. Именно с Олимпиады в Пекине начался совершенно новый виток политического противостояния: американско-китайский. Россия уже и вовсе сошла с олимпийских высот общекомандного зачета на Олимпиаде в Лондоне, заняв впервые в своей истории четвертое общекомандное место.

## **ВИКТОРИНА 2**

### **Общая физическая подготовка**

*1. Чем отличаются статические упражнения от динамических?*

В соответствии с типом сокращения основных мышц, осуществляющих выполнение данного упражнения, все физические упражнения можно разделить соответственно на статические и динамические. Статическими называются упражнения, при которых есть напряжение мышц, но нет движения тела и конечностей. Мышцы при

статической работе выполняют удержание тела или определённого сустава в неподвижном положении.

*2. Привести примеры статических и динамических упражнений.*

К статическим упражнениям относится, например, сохранение фиксированной позы при удержании стойки на кистях (у гимнастов), в момент выстрела (у стрелка). Большинство физических упражнений относится к динамическим. Таковы все виды локомоций: ходьба, бег, плавание и др.

*3. Как влияют статические упражнения на развитие мышц человека?*

При статических упражнениях объем мышц растет, увеличивается поверхность их прикрепления к костям, удлиняются сухожилия. Увеличивается количество капилляров, что ведет к утолщению мышечных волокон.

*4. В чем недостаток статических упражнений в сравнении с динамическими?*

Такие упражнения не развивают точность, ловкость, быстроту движений, требуют больших нервных усилий и затрудняют дыхание. Поэтому статические упражнения могут быть лишь дополнением к динамическим.

*5. Почему кости ребенка более эластичны?*

Соотношение органического и неорганического вещества в костях с возрастом изменяется. У детей немного выше количество органических веществ, поэтому их кости более упруги, эластичны и гибки и реже ломаются. У пожилых и старых людей несколько возрастает количество неорганических веществ, их кости менее эластичны и более хрупки, поэтому чаще ломаются даже при небольших травмах.

*6. Как физическая нагрузка помогает справиться к гипоксией (кислородным голоданием)?*

Во время тренировки создается кислородный долг. Тренирующиеся люди совершенствуют механизмы регуляции деятельности организма в условиях кислородного долга. Чтобы полнее обеспечивать себя кислородом, организм мобилизует мощные компенсаторные физиологические механизмы. Под влиянием тренировки улучшается способность мышц усваивать кислород.

*7. Почему умственное переутомление имеет более длительный период восстановления, чем физическое?*

Умственное переутомление, являясь наиболее вредным для организма, граничит с заболеванием, имеет более длительный период восстановления. Оно является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой, не давая знать о своём утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления.

*8. Как развить выносливость при беге?*

Используйте интервальные тренировки. Их преимущества помогут вам получить от бега больше и развить выносливость.

Развивайте сердечно-сосудистую систему. Бег на выносливость может вас совершенно измотать. Используя интервальную тренировку вы разовьете анаэробную способность (уменьшая содержание кислорода). А совместив это с аэробной способностью (повышая содержание кислорода путем легких пробежек и кроссов), вы станете быстрее.

*9. Какие классификации видов спорта существуют?*

- «Олимпийская классификация».
- Классификация видов спорта по характеру двигательной активности в соревнованиях.
- По количеству участников состязания.

*10. За что в баскетболе арбитры могут отдать мяч соперникам?*

- если спортсмен сделал более 2-х шагов с мячом в руках.

- В соответствии с правилом 5 секунд (правило 5 секунд – это время, которое дается игроку на введение мяча в игру, выполнение свободного или штрафного удара).

*11. Какая команда имеет право на 4 касания в волейболе, вместо 3?*

Защищающаяся команда имеет право на 4 касания, если одно из них пришлось на блокирующего.

*12. Какое второе название у настольного тенниса?*

Пинг-понг. Впервые название «Пинг-Понг» стало встречаться начиная с 1901 года, а до этого в ходу были аналогичные по интонациям названия: «Флим-Флам», «Виф-Ваф», а также «Госсима». Больше 100 лет назад предприимчивый американец Джон Джаквес зарегистрировал придуманное название. Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» - звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» - когда мяч отскакивает от стола. В дальнейшем название было продано братьям Паркер.

*13. Почему легкую атлетику называют королевой спорта?*

Известно, что еще в глубокой древности такие занятия использовались с целью улучшить физическую подготовку воинов. Это самый естественный, природный вид спорта, который просто создан для общего укрепления организма.

*14. Чем полезен гандбол для развития человека?*

Гандбол укрепляет сердечно-сосудистую систему и развивает координацию движений. Улучшаются одновременно и скорость, и реакция, и сила. Важно, что нагрузку получают все группы мышц – спина, верхний плечевой пояс и ноги. Гандбол отлично развивает координацию движений, меткость, ловкость, а также укрепляет основные мышцы ног.

*15. Какой вид конькового хода на лыжах лучше подходит новичкам?*

Полуконьковый ход. Одна лыжа скользит по лыжне, а второй (толчковой) лыжник отталкивается под углом с одновременным отталкиванием руками. Это самый простой и экономичный ход, и

равновесие тут сохранить проще всего – но нужна и коньковая трасса, и проложенная лыжня на ней.

### ВИКТОРИНА 3

#### Спортивные игры

1. Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками.

(Волейбол, баскетбол, гандбол, теннис-корт, настольный теннис, водное поло, бейсбол, лапта, регби, американский футбол.)

2. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобиля. Как называется этот газ?  
(Угарный газ.)

3. Какой орган вместе с легкими больше всего страдает от курения?  
(Сердце.)

4. Где и когда проводилась первая олимпиада? (В Греции в 776 году до н.э.)

5. В каком году олимпиада проводилась в Москве? (В 1980 году.)

6. Сколько колец на олимпийском флаге и какого цвета? (5 - зеленый, голубой, желтый, черный, красный.)

7. Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность?  
(Никотин.)

8. Ученый Поль Брегг говорит, что есть 9 докторов, начиная с 4-го это - естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых 3-х докторов. (Солнце, воздух и вода.)

9. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был одним единственным видом легкой атлетики. Какой? (Бег.)

10. Какая страна является родиной футбола? (Англия.)

11. Сколько клеточек одного цвета имеет шахматная доска? (32.)

12. Как называется наиболее распространенный способ прыжка в высоту? (Фосбери-флоп.)

13. *Русская спортивная борьба, основанная на приемах защиты.*  
(Самбо.)
14. *Помещение для стрельбы по мишеням.* (Тир.)
15. *Сколько минут длится период в хоккее?* (20 минут.)
16. *Какой вид спорта появился в Японии?* (Дзюдо, Карате, Кэндо, Сумо.)

#### ВИКТОРИНА 4

1. *Назовите первое и единственное состязание на первых Олимпийских Играх?* (Бег на одну стадию.)
2. *Какой из Олимпийских колец символизирует самый большой континент в мире?* (Желтый – Азия.)
3. *Как называется нарушение функций организма при ограничении двигательной активности?* (Гиподинамия.)
4. *О каком диагнозе идет речь в данном предложении: Мария обратилась к врачу с жалобами на головные боли, бессонницу, ухудшения аппетита и раздражительность, когда врач спросил, чем она занималась в последние дни, Мария ответила, что все эти дни усиленно готовилась к экзаменам и в основном спала только 3 часа в сутки.* (О переутомлении.)
5. *Андрей решил начать закаливаться, и в первый день он сразу же окунулся в ледяной проруби, правильно ли он сделал? О каком принципе закаливания идет речь?* (Нет. Постепенность. Привыкание к холоду происходит мягко и постепенно, без опасений, что он может навредить)
6. *Как называется олимпийская дисциплина, в которой конькобежцы двигаются по кругу?* (Шорт-трек.)
7. *Для чего баскетбольный мяч покрыт огромным количеством пупырышек?* (Для лучшего тактильного контроля, что бы он не ускользал из рук.)
8. *Какая страна является родиной бадминтона?* (Индия.)
9. *Какой вид плавания является самым быстрым?* (Кроль.)

10. Как называется вид спорта, в котором спортсмен спускается лежа на плоских санях, по специальной трассе? (Бобслей.)

11. Где состоялись первые современные Олимпийские Игры? (В Афинах.)

12. Сколько дней длятся зимние Олимпийские игры? (Десять дней.)

13. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венком из листьев лавра.)

14. Как звучит девиз Олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее.)

15. Основные принципы питания в походе вы можете назвать? (Пригодность в течение всего похода и транспортабельность.)

16. Проводятся ли где-нибудь чемпионат по метанию мобильных телефонов? (Да. Проводятся в Финляндии с 2000г.)

17. В каком виде спорта во время соревнований ворота жёстко не закрепляются? (В хоккее.)

## ВИКТОРИНА 5

(общие знания, легкий уровень)

1. Спортивный снаряд, состоящий из металлического стержня (грифа) длиной около 2 м и надеваемых на его концы дисков различного веса. (Штанга.)

2. Международное спортивное соревнование, устраиваемое по образцу древнегреческих олимпийских игр. (Олимпиада.)

3. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. (Футбол.)

4. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений. (Гибкость.)

5. «Главная цель олимпийского движения посредством выступлений выдающихся атлетов привлечь внимание общественного мнения, народов и правительств к необходимости создания всех

*возможностей для вовлечения в спорт как можно большего числа людей».*

*Кто автор этих слов? (Пьер де Кубертен.)*

- 6. Он в воротах стоит, от мяча их сторожит. (Вратарь.)*
- 7. Бегун на короткие дистанции. (Спринтер.)*
- 8. Открытый или находящийся в закрытом помещении искусственный водоем для плавания, прыжков в воду и т.п. (Бассейн.)*
- 9. Органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. (Мышцы.)*
- 10. Комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. (Зарядка.)*
- 11. Международные спортивные соревнования среди студентов, проводимые Международной федерацией университетского спорта (FISU). (Универсиада.)*
- 12. Возвышение, на которое поднимается победитель спортивных состязаний. (Пьедестал.)*
- 13. В каком из беговых видов легкой атлетики, его участники преодолевают наибольшую по протяженности дистанцию? (Стайерский забег.)*
- 14. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. (Выносливость.)*
- 15. Расстояние между начальной и конечной точками движения: в беге, плавании, в конькобежном спорте и т. п. (Дистанция.)*

## **ВИКТОРИНА 6**

*(на эрудицию, сложный уровень)*

*1. Какой инвалид (гимнаст) с протезом выиграл шесть олимпийских медалей, соревнуясь с обычными атлетами? (Джордж Эйсер на Олимпийских играх 1904 года в Сент-Луисе.)*



2. Какой футболист в один день сыграл и за сборную своей страны, и за клуб в официальных матчах? (13 ноября 1985 года капитан сборной Дании Сёрен Лербю.)

3. Кто пробежал более 5000 км с ампутированной ногой с целью помощи больным раком? (Терри Фокс.)

4. Какой спортсмен и сменил своё имя на Вискас? (Гарри Хокинг.)

5. Какая футбольная сборная ни разу не проиграла сборной Бразилии? (Сборная Норвегии по футболу.)

6. Сколько трёхочковых бросков реализовал за свою карьеру американский баскетболист Шакил О'Нил? (Один.)

7. Где проходит марафон, в котором люди соревнуются одновременно с лошадьми? (В Уэльсе.)

8. Какая олимпийская чемпионка не знала, что участвует в Олимпиаде? (Американка Маргарет Эббот.)

9. Какой особенностью обладает лучник, держащий рекорд Гиннеса по дальности и меткости выстрела? (Стреляет исключительно с помощью ног, так как не имеет рук.)

10. В каком виде спорта игрок однажды два раза подряд попал мячом в зрителя? (Бейсбол.)

11. Какой футбольный матч был самым результативным в истории? (Итоговый счёт встречи 149:0.)

12. Где впервые футбол был назван соккером? (В США.)

13. Какая олимпийская сборная была вынуждена продавать кофе, чтобы собрать средства на участие в играх? (Сборная Бразилии.)

14. Какой мировой рекордсмен спас 20 человек из упавшего в реку троллейбуса ценой спортивной карьеры? (Мировой рекордсмен по подводному плаванию Шаварш Карапетян.)

15. Где и когда удар молнии убил целую футбольную команду во время матча? (В 1998 году в Демократической Республике Конго.)

16. *Какая компания перерабатывает старые кроссовки в материал для новых спортивных площадок? (Компания Nike.)*

17. *По кому стреляли вместо тарелочек на ранних Олимпийских играх? (Изначально стрельба велась по живым голубям.)*

18. *Какого автогонщика лишили водительских прав за превышение скорости в Швеции? (Петера Сольсберга.)*

19. *Какого футболиста (вратаря), спортивного комментатора Ельцин назначил первым заместителем министра спорта прямо в перерыве футбольного матча? (Владимира Маслаченко.)*

20. *Где, и когда футбольный комментатор провёл полную радиотрансляцию, хотя не видел ничего на поле из-за тумана? (В 1940 году в Шотландии.)*

21. *Какой играющий тренер умудрился продать сам себя в более известный клуб? (Английский футболист Айвор Бродис.)*

22. *На каких играх участники состязаются в перетягивании шнура ушами? (Всемирные эскимосские игры.)*

23. *Какой футбольный клуб назван в честь двух химических веществ, одно из которых - яд? (Амкар - аммиак и карбамид.)*

24. *Какая сборная на чемпионате мира по футболу 2010 года не проиграла ни одного матча? (Сборная Новой Зеландии.)*

25. *Какое животное обладало талантом предсказателя исходов футбольных матчей? (Осьминог Пауль.)*

26. *Где и когда состоялся теннисный матч, продолжавшийся более 11 часов? (Рекорд по продолжительности такой партии установили на Уимблдоне-2010 Джон Изнер и Николая Маю.)*

27. *Где и кем управляют роботы-жокеи? (В восточных странах верблюжьих бега.)*

28. *В каком популярном виде спорта женщины могут соревноваться вместе с мужчинами? (В автогонках Формулы-1 женщины могут участвовать наравне с мужчинами.)*

29. Какой спортсмен-инвалид выиграл Олимпиаду у здоровых атлетов? (Новозеландский спортсмен Мюррей Халберг.)

30. Кто и когда выиграл золотые медали в фигурном катании, не испугавшись обрыва музыкального сопровождения? (На чемпионате мира по фигурному катанию 1973 года, Александр Зайцев и Ирина Роднина.)

31. Где и когда в футбольном матче приняло участие более 200 человек одновременно? (17 мая 2010 года в Испании прошёл необычный благотворительный футбольный матч — клуб Атлетик Бильбао играл против 200 детей одновременно.)

32. Капитан какой футбольной сборной однажды добился от судьи отмены неправильно забитого его командой гола? (Сборной СССР.)

33. Какой футболист однажды играл в финале кубка Англии со сломанной шеей? (Вратарь «Манчестер Сити» Берт Траутманн.)

34. Какие две спортивные фирмы образовались в результате ссоры братьев? (Puma и Adidas.)

35. Кто сумел выиграть золотую олимпийскую медаль, остановившись по ходу дистанции и пропустив уток? (Двукратный олимпийский чемпион по одиночной гребле Бобби Пирс.)

36. Кто нашёл украденный трофей для чемпионата мира по футболу 1966 года? (Собака по кличке Пиклз.)

37. Где производится большинство футбольных мячей в мире? (80% всех футбольных мячей в мире производятся в Пакистане.)

38. Какой спортсмен неоднократно выиграл всевозможные международные титулы, но не смог стать чемпионом России? (Российский фигурист Алексей Ягудин.)

39. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки? (Бразилец Рожерио Сени.)

40. Какая рок-певица была капитаном женской юниорской сборной России по баскетболу? (Земфира.)

41. Какой известный спортсмен в детстве специально переучивался на левшу? (Теннисист Рафаэль Надаль.)

42. Когда и где состоялся футбольный матч, в котором был зафиксирован счёт 2:2, а все мячи забил один игрок? (20 марта 1976 года игрок «Астон Виллы» Крис Николл в матче против «Лестер Сити» забил по два мяча и в ворота противника, и в собственные ворота.)

43. Какой царь изобрёл коньки с твёрдо прикреплёнными к обуви полозьями? (Петр I.)

44. Какой спортсмен, начав тренироваться в 23 года, выиграл медали на следующей Олимпиаде? (Советский баскетболист Янис Круминьш. )

45. Кто и когда забил в одном матче сразу три мяча в свои ворота? (Бельгийский футболист Стэн ван ден Байс в матче национального чемпионата между «Жерминаль Экерен» и «Андерлехтом» сезона 1995-96 забил сразу 3 автогола.)

46. Когда хоккейная шайба была деревянной? (В течение четырёх лет с 1875 по 1879 играли деревянной шайбой.)

47. Какого футболиста выкупили болельщики родного клуба? (Гуса Хиддинка.)

48. Какая страна, не имеющая гор, славится самым титулованным горнолыжником? (Самый титулованный горнолыжник в истории Кубка мира Марк Жирарделли выступал за Люксембург.)

49. Какая война началась после поражения в футбольном матче? (Шестидневная война между Сальвадором и Гондурасом.)

50. Какой испанский футбольный клуб принципиально не приглашает иностранцев? (Испанский футбольный клуб «Атлетик» из Бильбао.)

## **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА «БРЕЙН – РИНГ»**

### *Правила проведения*

Игра рассчитана на две команды. Игра состоит из несколько раундов:

- разминка

- блиц – турнир

- супер – игра

За каждый верный ответ, команда получает по одному очку. Если команда отвечает неправильно, то ведущий оглашает правильный ответ, либо переносит этот вопрос на следующий бой, а следующий вопрос стоит уже на одно очко больше. Если и во второй раз подряд не даётся правильный ответ, разыгрывается 3 очка, и если правильный ответ не найден, обе команды прекращают игру.

Победителем становится та команда, которая набрала больше всего очков.

### *Первый раунд. Разминка*

Ведущий зачитывает вопросы. Та команда, которая ответила раньше, зарабатывает по одному очку за вопрос.

1. Игра в ручной мяч, в которой две команды по семь игроков стараются забросить мяч в ворота другой команды. (Гандбол.)

2. Начало пути к финишу. (Старт.)

3. В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на снарядах. (Гимнастика.)

4. Самый старый вид спорта, в котором победителем считается тот, кто первым пересечет финишную черту. (Бег.)

5. Летний вариант коньков. (Ролики.)

6. Гонки на лыжах со стрельбой (Биатлон.)

7. В этом виде спорта спортсмен, находясь на волнах, стоит на доске и управляет ею. (Серфинг.)

8. Спортивное восхождение на гору. (Альпинизм.)

9. Спортивная командная игра с овальным мячом. (Регби.)

10. Спортивная командная игра с мячом и битой, напоминающая русскую лапту. (Бейсбол.)

11. Спортивная командная игра на ледовом или травяном поле. (Хоккей.)

12. Умение кидать диск, молот, гранату, копьё (Метание.)
13. В этой игре спортсмены с ракеткой в руках перемещаются по корту. (Теннис.)
14. Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. (Туризм.)
15. Спортивная игра на льду, зародившаяся в Шотландии еще в 16 веке. (Керлинг.)
16. Игра, в которой необходимо перебросить мяч через сетку. (Волейбол.)
17. В этой игре необходимо выбить битой как можно больше количество фигур. (Городки.)
18. Брасс, баттерфляй, кроль, дельфин: о чем идет речь? (Плавание.)
19. Ныряние и плавание под водой с аквалангом. (Дайвинг.)
20. Единоборство двух спортсменов, которое проходит по определенным правилам. (Борьба.)
21. В этом виде спорта спортсмен стоит на доске и спускается по снежному склону. (Сноубординг.)
22. В этой игре используется тридцать две фигуры черного и белого цвета, которые располагаются на доске. (Шахматы.)
23. Соревнования проходят на рапирах, саблях, шпагах. (Фехтование.)
24. Игра в кегли, которые нужно сбить при помощи тяжёлых шаров. (Боулинг.)
25. В этой игре используют кий и двадцать один шар. (Бильярд.)
26. Скоростной спуск с ледяной гор на специальных санях. (Бобслей.)
27. Боксёрская трёхминутка. (Раунд.)
28. Суть этой игры состоит в том, чтобы не дать волану коснуться земли. (Бадминтон.)
29. Старый вид спорта, в котором нужно поднять большой вес. (Тяжелая атлетика.)

30. В этот вид спорта играют десять полевых игроков и один вратарь.  
(Футбол.)

*Второй раунд. Блиц – турнир*

Каждой команде подготовлено по 16 вопросов, на которые они должны дать ответ. За каждый правильный ответ дается одно очко. На ответ одного вопроса команде дается от 15сек до 30 сек.

Первая команда:

1. Девиз Олимпийских игр. («Быстрее! Выше! Сильнее!»)
2. Основоположник современных Олимпийских игр. (Пьер де Кубертен.)
3. Когда впервые в истории человечества состоялись Олимпийские игры? (в 776 г. до н.э.)
4. Кого в Древней Греции называли Олимпиониками? (победителей Олимпийских игр.)
5. Сколько игроков играет в волейбол? (6)
6. Как часто проводятся Олимпийские игры. (1 раз в 4 года.)
7. Назовите вес гранаты для юношей. (700 гр.)
8. Как называется бег по пересеченной местности? (Кросс.)
9. Как называются упражнения, где сочетаются быстрота и сила? (Скоростно-силовые)
10. Гиподинамия – это следствие \_\_\_\_\_ (понижения двигательной активности человека)
11. Какова продолжительность игры в баскетбол? (4 периода по 10 мин)
12. На каких площадках проходят соревнования по боксу? (Ринг)
13. В каком виде спорта самый низкий старт? (В подводном)
14. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный... (на всестороннее развитие физических качеств)

15. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх? (в 1952 г)

16. Как часто проводятся Олимпийские игры. (1 раз в 4 года)

Вторая команда:

1. Каким способом можно прыгнуть в высоту? (Перешагивание, волной, перекатом, фосбери-флоп)

2. В каком году женщины стали принимать участие в Олимпийских играх? (В 1900 году)

3. Назовите виды легкой атлетики? (Бег, прыжки, метания, эстафеты)

4. Что представляет собой Олимпийская хартия? (программу Олимпийских игр)

5. Кто является основоположником отечественной системы физического воспитания? (П.Ф. Лесгафт)

6. Что является одним из основных средств физического воспитания? (физическая тренировка)

7. Что относится к показателям физической подготовленности? (сила, быстрота, выносливость)

8. Динамометр служит для измерения показателей... (силы кисти)

9. С низкого старта бегают... (на короткие дистанции)

10. Как называется бег по пересеченной местности? (кросс)

11. В баскетболе запрещена... (игра ногами)

12. Как называют молодого спортсмена? (Юниор)

13. Сколько игроков в футбольной команде? (11)

14. Основным способом передвижения на лыжах является... (попеременный двухшажный ход)

15. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения... (подводящих упражнений)

16. Как называется остановка для отдыха в походе? (привал)



*Третий раунд. Супер – игра*

Нужно составить как можно больше слов из слова ФИЗКУЛЬТУРА.

Слова должны быть в именительном падеже, единственного числа, каждую букву использовать только один раз. На подготовку дается 1 мин.

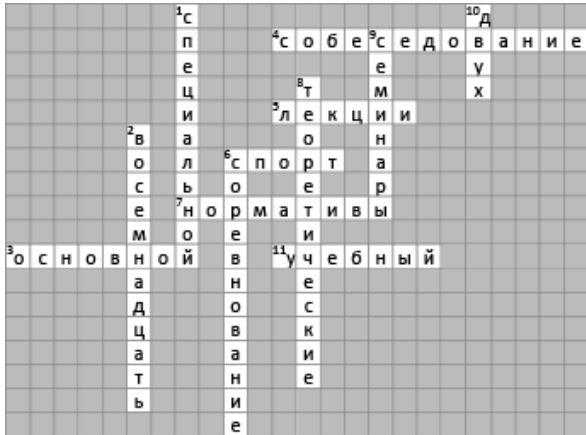


## ЛИТЕРАТУРА

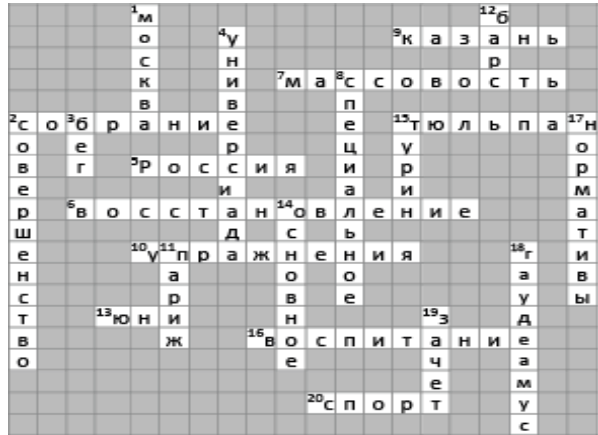
1. Брейн-ринг по физической культуре Знатки спорта. URL: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/23/breyn-ring-po-fizicheskoy-kulture-znatoki-sporta>
2. Игра брейн-ринг по теме "Здоровый образ жизни". URL: [http://infourok.ru/igra\\_breyn-ring\\_po\\_teme\\_zdorovyuy\\_obraz\\_zhizni-363688.htm](http://infourok.ru/igra_breyn-ring_po_teme_zdorovyuy_obraz_zhizni-363688.htm)
3. Большой вопрос.ru. URL: <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/5359-что-drevnie-greki-nazyvali-slovom-olimpiada.html>
4. Правила баскетбола 2020 — правила игры в баскетбол с последними изменениями. URL: [http://basketball-training.org.ua/pravila\\_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html](http://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html)
5. Фазлеева Е.В. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура». Учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров. – Казань: КФУ, 2014. – 349 с.
6. Элибханов С.Б. Значение теоретических знаний по освоению предмета «Физическая культура» в непрерывном образовании школьников и студентов / С.Б. Элибханов, А.А. Батукаев, А.А. Цетиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №8 (150). - С.133-136

# ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ

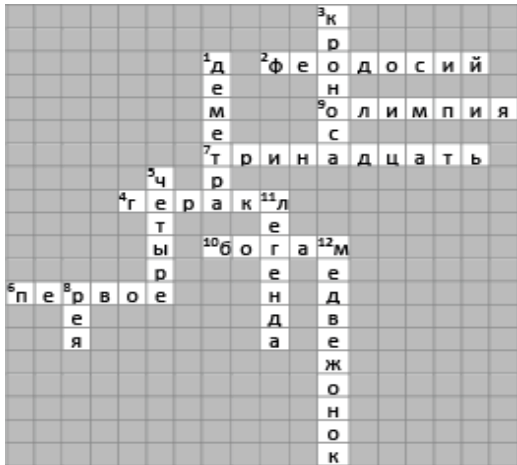
1



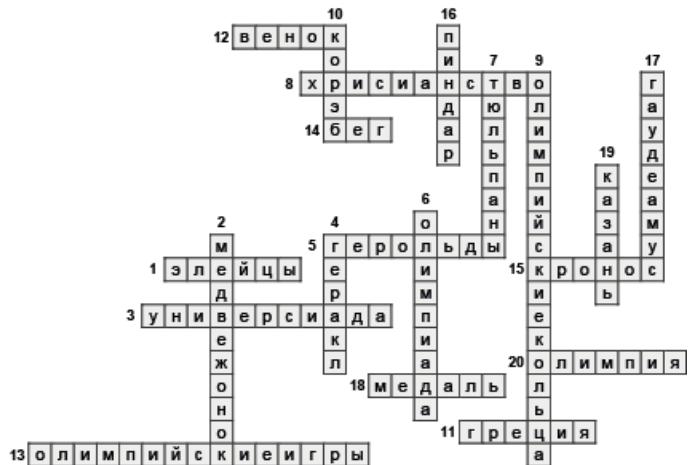
2



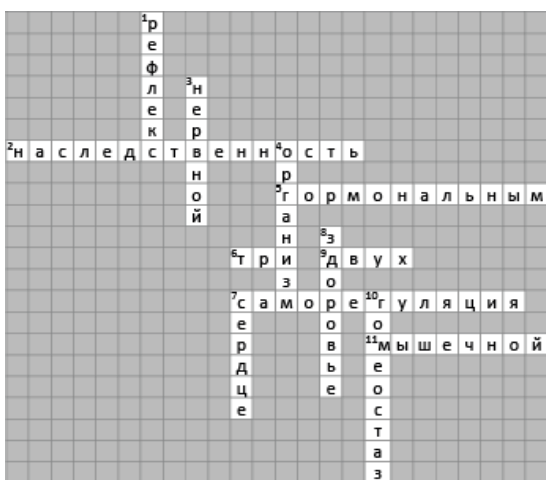
3



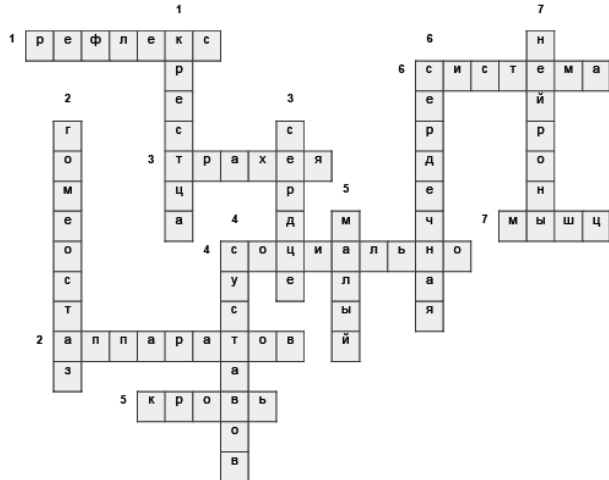
4



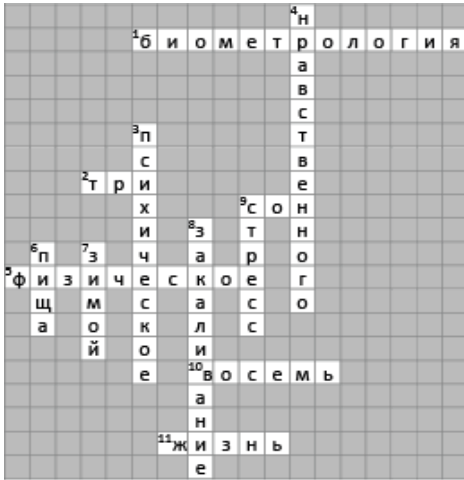
5



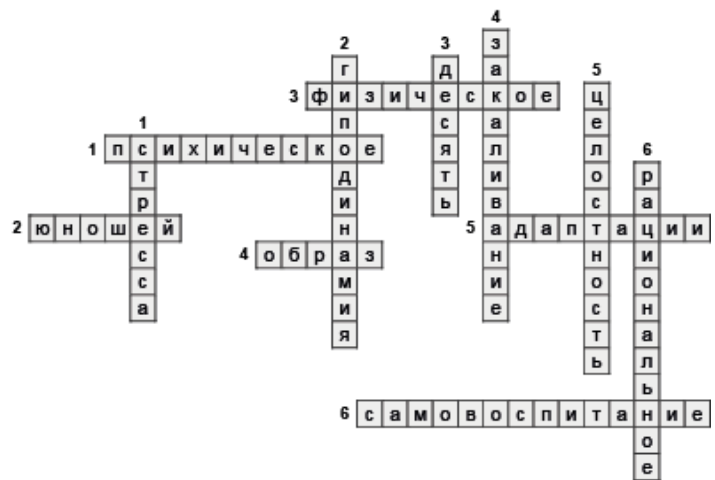
6



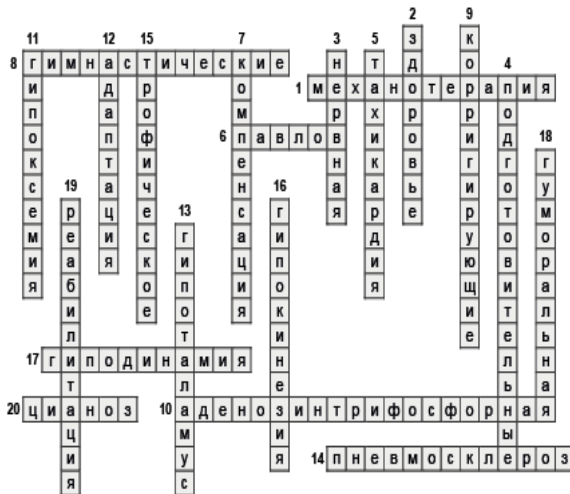
7



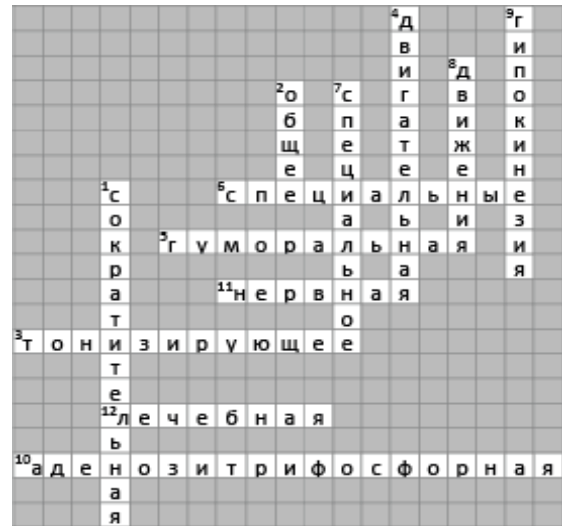
8



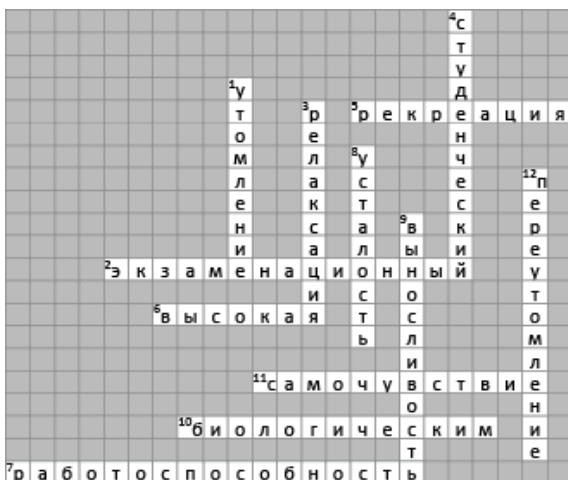
9



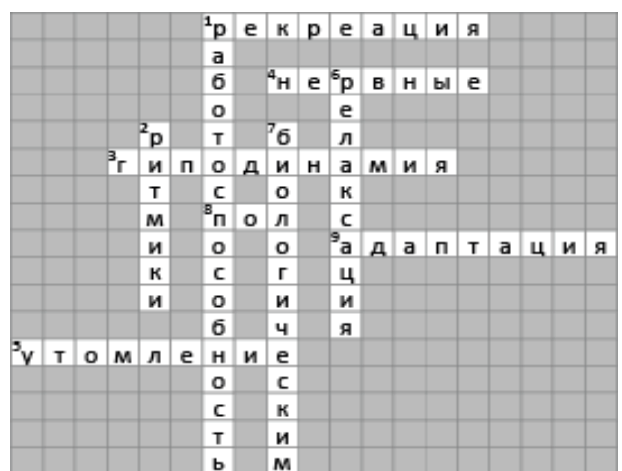
10



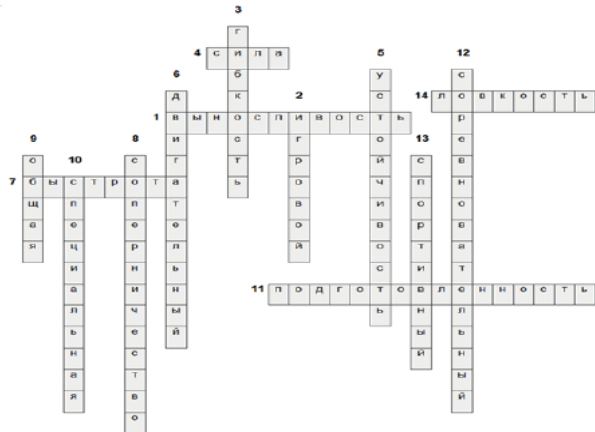
11



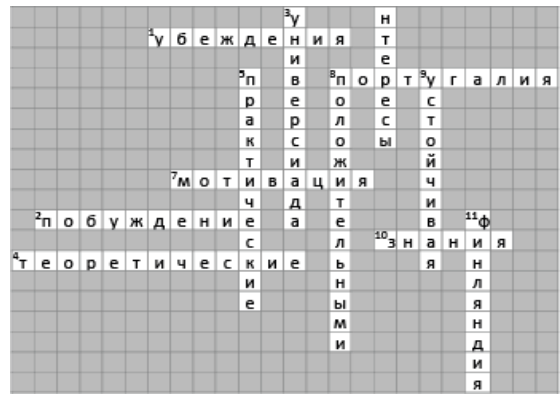
12



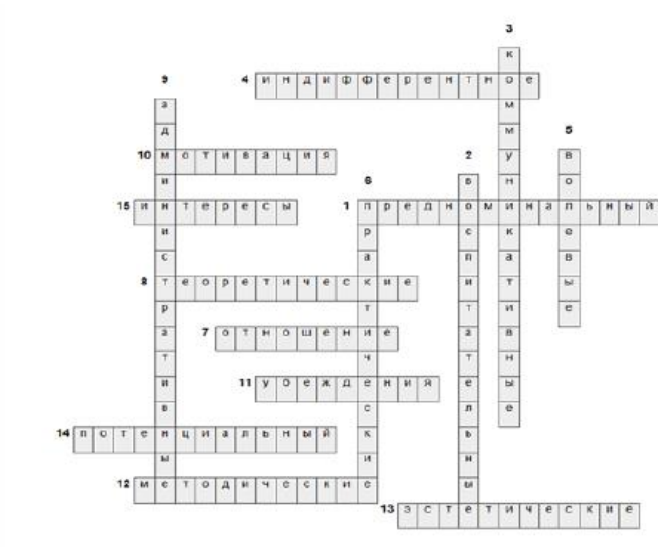
13



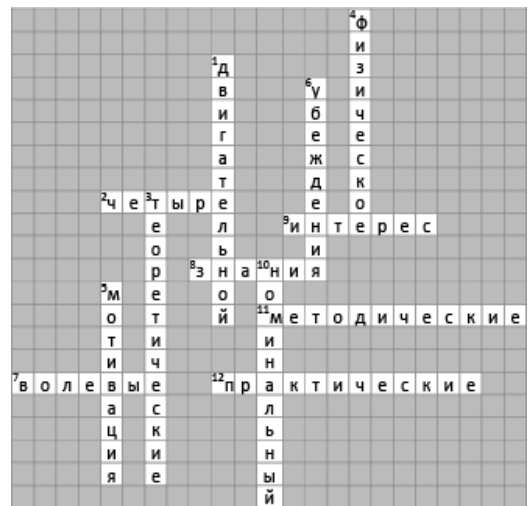
14



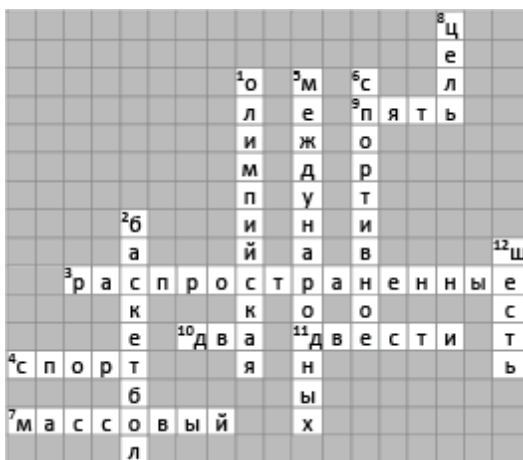
15



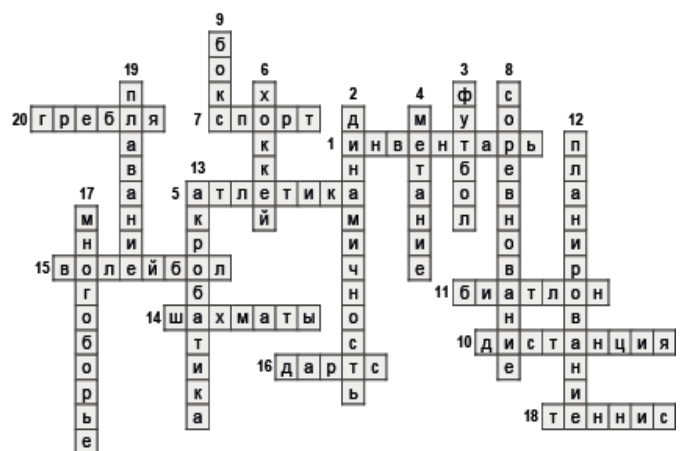
16



17



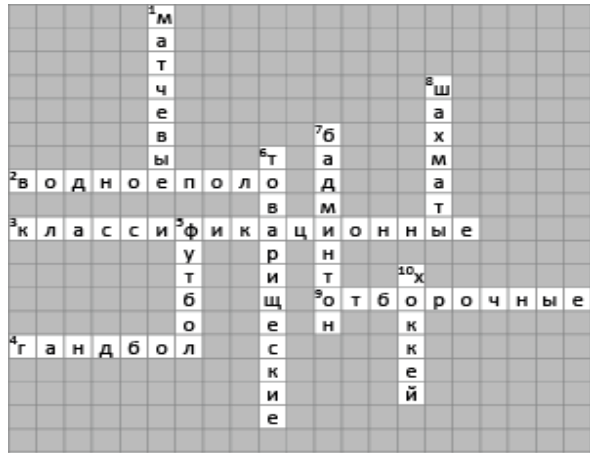
18



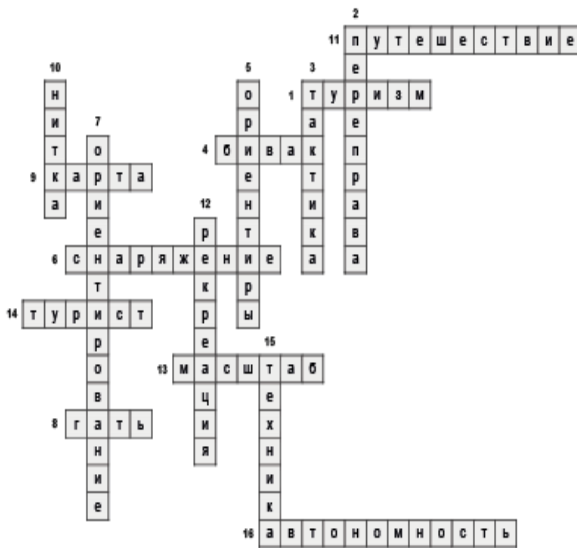
19



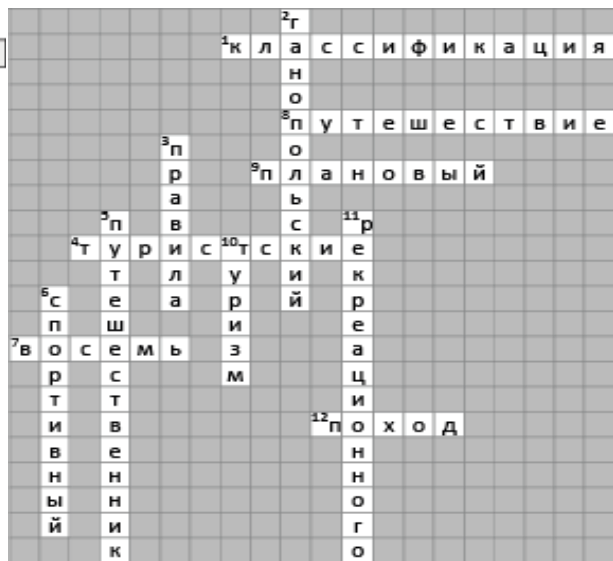
20



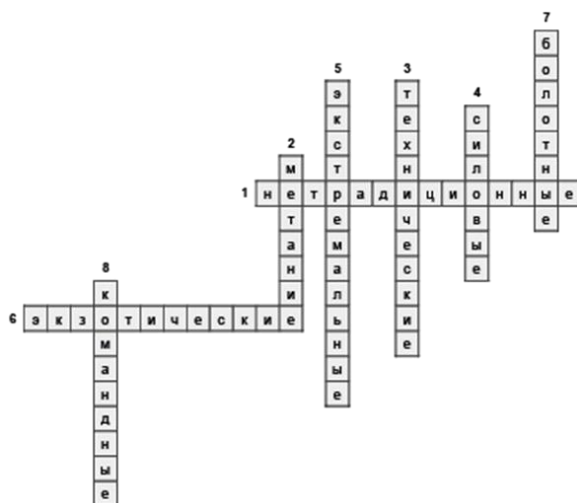
21



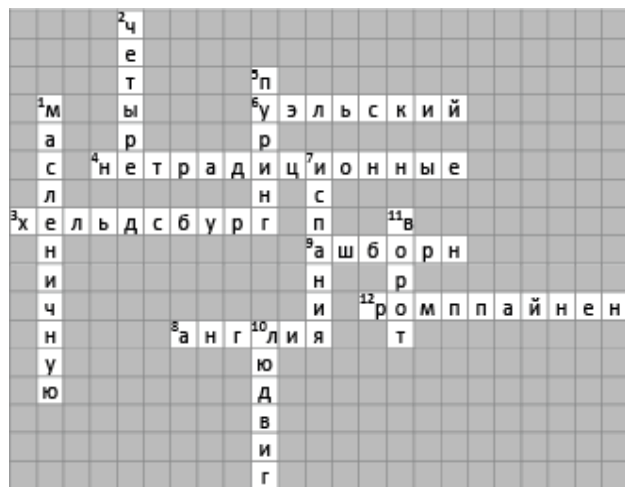
22



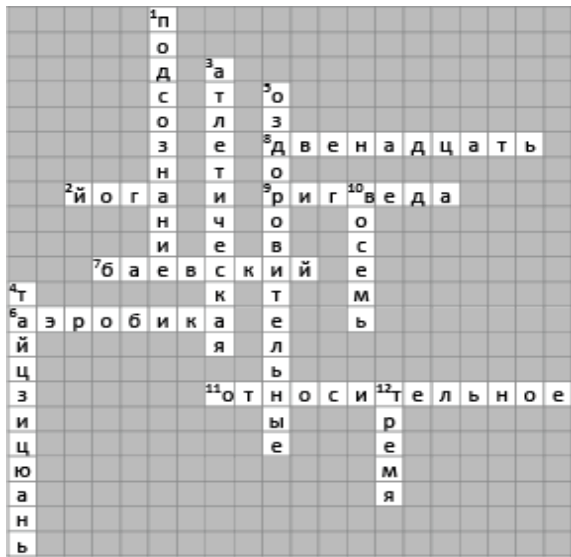
23



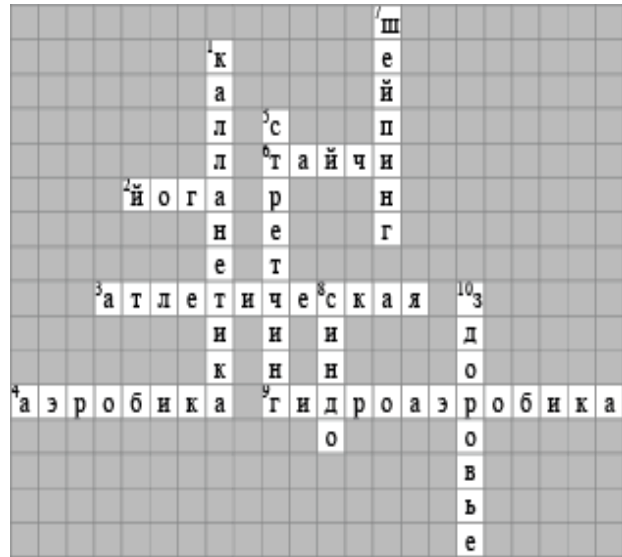
24



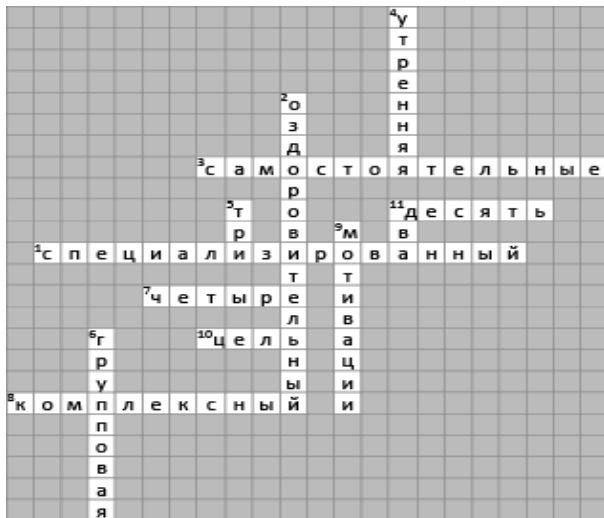
25



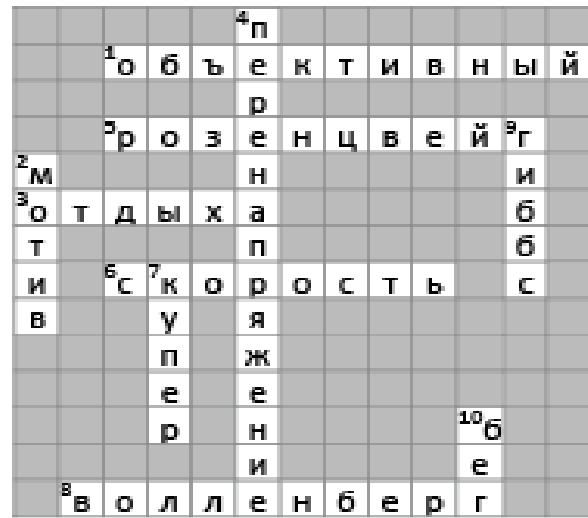
26



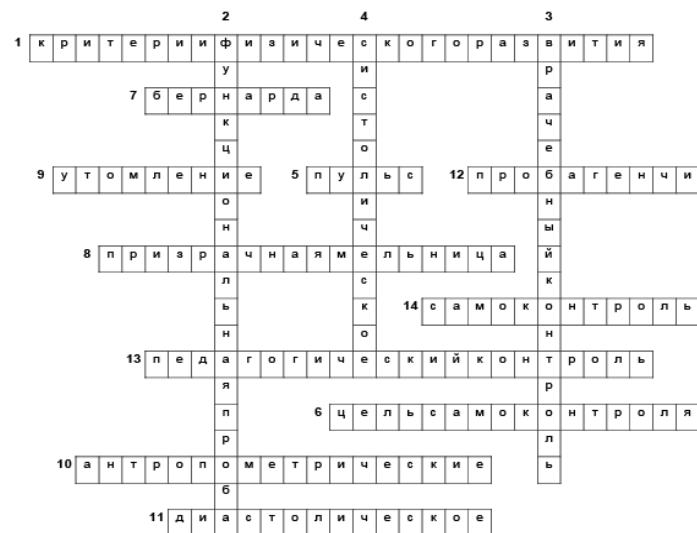
27



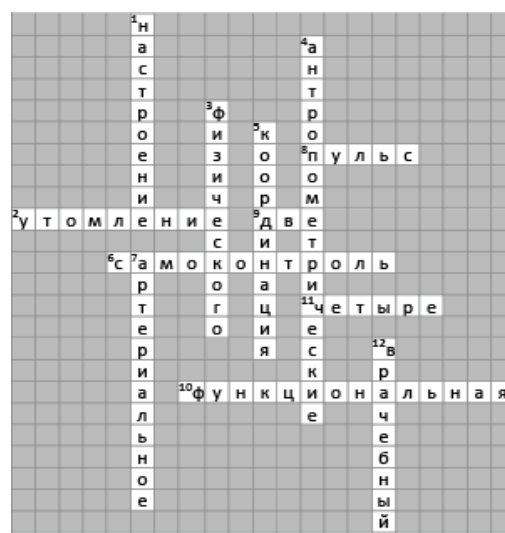
28



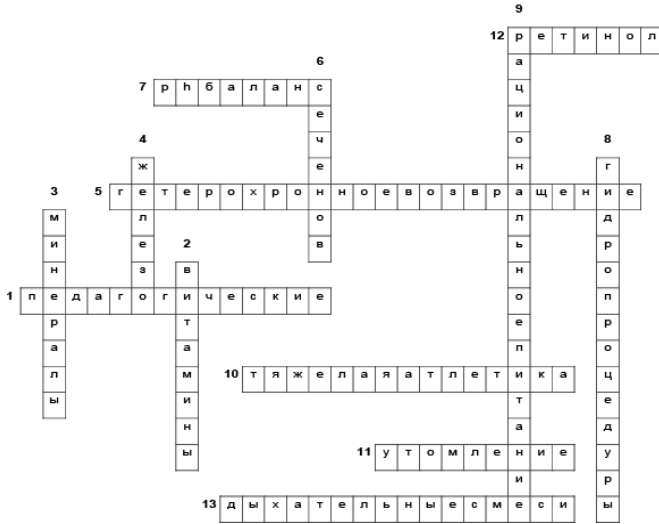
29



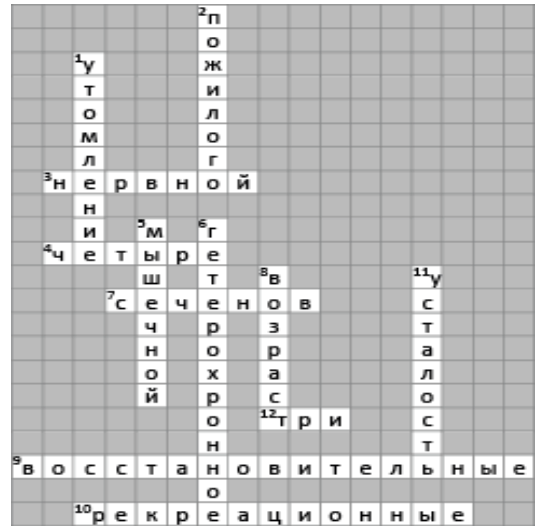
30



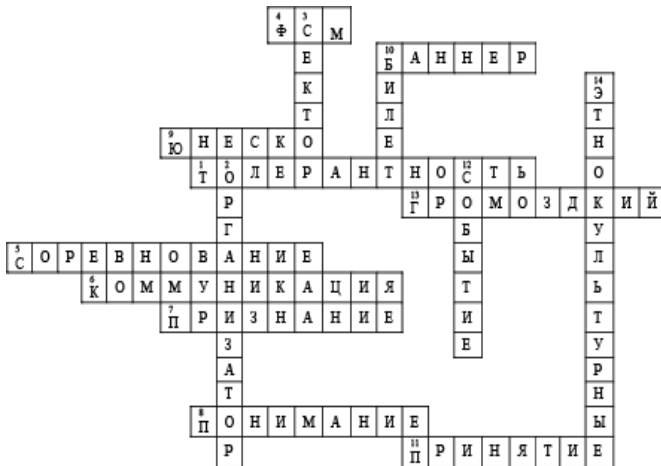
31



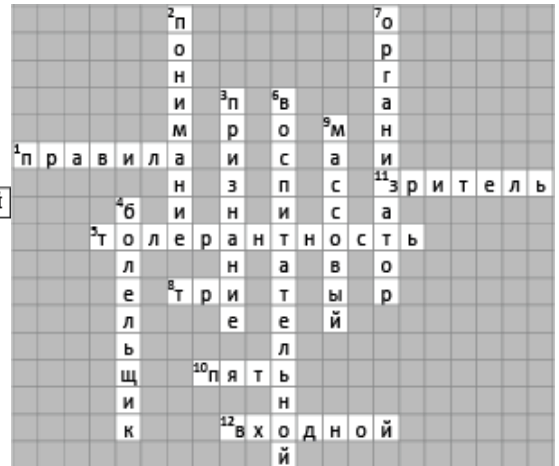
32



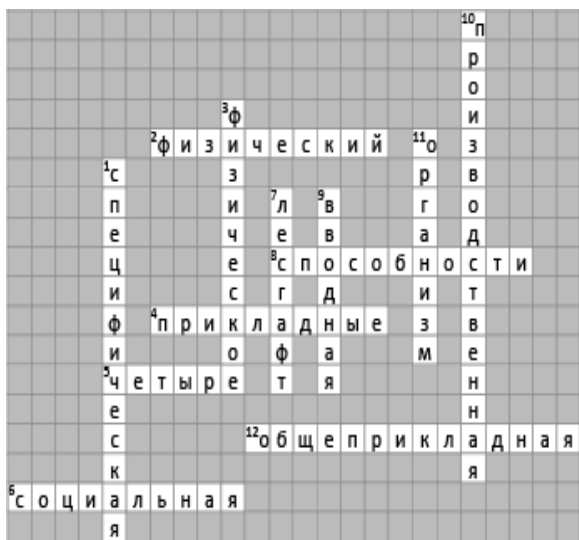
33



34



35



36

