

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ. ПАМЯТКА.	Предмет	Физкультура
	Класс	5
Дата проведения		октябрь

Здоровый образ жизни

Понятие здорового образа жизни, его основные части и их взаимосвязь со здоровьем человека. Роль и значение распорядка дня в сохранении и укреплении здоровья; планирование и коррекция распорядка дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Правила профилактики нарушения осанки, профилактика её нарушений и коррекция. Основные виды закаливания организма, определение дозировки температурных режимов для закаливающих процедур, правила безопасности при их проведении.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:
плодотворный труд,

1. рациональный режим труда и отдыха,
2. искоренение вредных привычек,
3. оптимальный двигательный режим,
4. личную гигиену, закаливание,
5. рациональное питание.

Дневник самоконтроля нужно вести для:

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствию, сне, аппетите и т. д. Дневник следует периодически показывать учителю физической культуры и врачу с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок. Желательно записывать в дневник и свои спортивные результаты. Они тоже отражают состояние организма.

Режим дня необходим для более рационального распределения времени на все виды деятельности и отдыха в течение дня/недели и тд. Благодаря режиму дня можно обеспечить себе высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования.

Закаливание организма - это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух. Закаливание - это своего рода тренировка защитных сил организма, ее следует начинать, когда вы здоровы.

Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

Самым простым и доступным методом является закаливание водой, к нему добавляется воздействие воздуха. Первая ступень – **адаптация организма к внешним воздействиям**. Проводится при помощи прохладных обтираний и приема контрастных душей. Проводить процедуры обтирания лучше на открытом воздухе, пусть даже на балконе. Необходимо полотенце с емкостью, куда налита прохладная вода.

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении

Олимпийские игры

Олимпийский девиз — девиз олимпийских игр из четырёх латинских слов «Citius, altius, fortius — communitus», дословно означающих «Быстрее, выше, сильнее — вместе».

В какой стране впервые стали проводиться олимпийские игры:

Греция - единственная страна, где проводились Игры современности в трех веках (Игры I Олимпиады – 1896 г., Внеочередные Олимпийские игры – 1906 г., Игры XXVIII Олимпиады – 2004 г.). Современные олимпийские игры ведут свой отчет с 6 апреля 1896 г., когда в Афинах открылись Первые Олимпийские игры (в момент проведения назывались I Международные Олимпийские игры), которые проходили по 15 апреля 1896.

Соревнования по плаванию на летних Олимпийских играх впервые появились на летних Олимпийских играх 1896 в Афинах и с тех пор включались в программу каждого последующих Игр. Первоначально соревнования были мужскими, женские дисциплины появились на летних олимпийских играх 1912 в Стокгольме. На летних Олимпийских играх 2008 в Пекине впервые были проведены соревнования по плаванию в открытой воде.

Какие виды упражнений входят в легкую атлетику:

Упражнения, входящие в легкую атлетику: упражнения для развития силы мышц; упражнения для развития координации; упражнения для развития темпа движения ног; упражнения для развития глазомера.

Техника безопасности

Вход в спортивный зал:

Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии преподавателя

Главная причина травматизма -это нарушение дисциплины

При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть:

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной). Обувь занимающихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.

Техника безопасности на занятиях в бассейне

Техника безопасности в бассейне: не бегать в помещениях бассейна; не входить в воду без сигнала тренера; не толкать друг друга в воду; не топить друг друга

Плавание - жизненно необходимый навык и прекрасный спорт.

Самый быстрый стиль плавания -это **кроль**. Этот способ самый легкий для освоения новичками и самый универсальный, а также позволяющий развивать максимальную скорость пловца.

Спортивные стили плавания: от кроля до баттерфляя. Основных стилей плавания существует четыре: это кроль, брасс, баттерфляй и **плавание на спине**. В этой статье мы рассмотрим и наглядно продемонстрируем каждый из этих стилей, поговорим об их технике, а также о других существующих разновидностях плавания.

Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному, положении с углом атаки $2-6^\circ$ (диапазон угла атаки может колебаться и в пределах $0-8^\circ$, у высококвалифицированных пловцов этот диапазон более строгий — $4-5^\circ$). Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба.