Дистанционное обучение.
Группа сог-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
07.05.2020

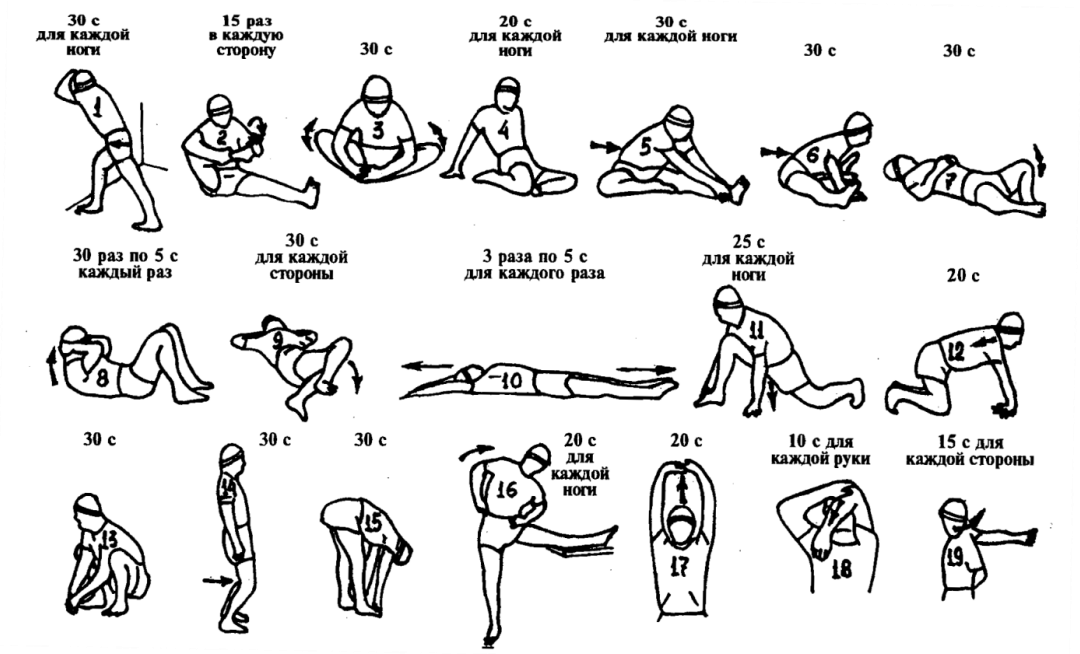
1. Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой. Дневник самоконтроля.

   Врачебный контроль
   Цели, задачи и формы организации врачебного контроля
   В нашей стране впервые в мире врачебные наблюдения стали обязательным для всех физкультурников и спортсменов. Система медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом называется врачебным контролем в физическом воспитании.
   Как научная дисциплина врачебный контроль представляет собой самостоятельную отрасль медицинской науки, изучающую состояние здоровья, физическое развитие и функциональные возможности лиц систематически занимающихся физическими упражнениями и спортом.
   Основная цель врачебного контроля в физическом воспитании -содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья, повышения физического развития и физической подготовленности.
   В соответствии с этим задачами врачебного контроля являются:
   - наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом;
   - наблюдение за правильным использованием средств и методов физического воспитания с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся, предупреждение и устранение отрицательных явлений в процессе тренировки (пере тренированности, переутомления и др.);
   - надзор за санитарно-гигиеническими условиями мест занятий, предупреждение спортивных травм, также их лечение.
   Основная форма врачебного контроля - врачебное обследование. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования. Другими формами врачебного контроля являются: врачебно - педагогические наблюдения во время занятий физическими упражнениями, санитарно - гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий по физической культуре и спорту, предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости; медицинское обслуживание массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий: медицинское обслуживание оздоровительно - спортивных лагерей; санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры и спорта.

2. ОРУ
   Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; маховые движения руками в наклоне вперед.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине поднимание туловища до положения сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.
Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног. Поднимание на носки; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.
Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Стойка на лопатках, «мост».
Прыжки: на одной ноге, на обеих ногах, через скакалку.

3. Комплекс упражнений с мячом: (выполнять по мере возможности, не нарушая техники безопасности)

- Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
- Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
- Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
- подбросить вверх – поймать в стойке сверху, подбросить - поймать в стойке снизу
- то же, но поймать на одну руку
- Жонглирование мяча с руки на руку сидя на полу и лежа на спине
- то же, но передача двумя руками сверху.
-из и.п. стоя, перейти в и.п. лежа и обратно, выполняя передачу двумя руками сверху

4. Комплекс упражнений для растягивания мышц, сухожилий, связок