

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

Спортивно-оздоровительный центр

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Методические указания**  
для обучающихся специальной медицинской группе

Краснодар  
КубГАУ  
2019

*Составитель:* Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва

**Физическая культура и спорт** : метод. указания / составитель Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 48 с.

Методические указания раскрывают теоретическую основу занятий со студентами специальной медицинской группы с целью повышения качества физического воспитания обучающихся с учетом обязательных нормативных требований к физической подготовленности.

Методические указания предназначены для студентов специальной медицинской группы и преподавателей.

Рассмотрено и одобрено методической комиссией спортивно – образовательного центра Кубанского государственного аграрного университета, протокол № 5 от 15.01.2019.

Председатель  
методической комиссии СОЦ

Т.А. Ильницкая

© Ильницкая Т. А., Ковалёва Т.В.  
составление, 2019

© ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный аграрный  
университет имени  
И. Т. Трубилина», 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 27 января 1989 года устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Органы государственной власти, образовательные учреждения рассматривают физическое воспитание обучающихся в вузе как важнейшее направление социальной политики государства. Государство при участии физкультурно-спортивных, молодежных организаций реализует федеральные программы, в которых предусматриваются следующие задачи:

- повышение качества физического воспитания учащейся молодежи на основе обязательных нормативных требований физической подготовленности;
- вовлечение студентов в систематические занятия физической культурой и спортом;
- пропаганда знаний об эффективности использования физических упражнений в профилактике заболеваний занимающихся физической культурой и спортом, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности.

Названный Федеральный закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами; гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Для выполнения этого закона от специалистов в области физического воспитания требуется не только высокая квали-

фикация, но и физическое здоровье. Поэтому среди различных оздоровительных мероприятий, проводимых со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, физическое воспитание занимает одно из главных мест.

Вопросы текущего контроля на занятиях по физическому воспитанию в настоящее время мало освещены, недостаточно учитываются индивидуальные возможности организма студентов специальной медицинской группы, их адаптация и физические нагрузки.

Реальной возможностью восстановления адаптивных систем организма является совершенствование учебного процесса, в котором сочетались бы методы физического воздействия на организм с его индивидуальными возможностями.

В методических указаниях предлагается программа организации учебного процесса со студентами специальной медицинской группы КубГАУ, составленная на базе программы «Физическое воспитание. Программа для высших учебных заведений» (1989), а также врачебно-педагогических наблюдений, позволяющих оценивать средства физического воспитания как по объему, так и по продолжительности их воздействия, направленного на восстановление адаптивных систем организма.

Большое значение имеют и теоретические знания. Теория физического воспитания есть наука об общих закономерностях, определяющих содержание и форму построения физического воспитания как педагогически организованного процесса, органически включенного в общую систему воспитания человека. Теоретический курс призван формировать мировоззренческую систему научно-теоретических знаний у студентов вузов и их позитивное отношение к физической культуре.

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

- сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

**Содержание и структура дисциплины: лекции и самостоятельная работа по формам обучения**

### **1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

## План

**Основные понятия:** физическая культура, физическое воспитание, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спорт, умение, навык, знания.

**Содержание.** Понятия «физическое воспитание», «физическая подготовка». Структура руководства физическим воспитанием в вузах. Направленность системы физического воспитания.

1. Понятие физического воспитания.
2. Физическое воспитание в вузах.
3. Структура руководства физическим воспитанием в вузах.
4. Направленность системы физического воспитания.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ».

## 2. Социально-биологические основы физической культуры

### План

**Основные понятия:** организм человека, функциональная система организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.

**Содержание.** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физиологической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направ-

ленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.

2. Основные понятия: гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода (МПК), двигательные умения и навык.

3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

4. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **3. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)**

#### План

**Основные понятия:** выносливость, метод равномерного упражнения, сила человека, метод интервальный, метод переменного упражнения, метод максимальных усилий, быстрота, гибкость, ловкость.

**Содержание.** Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья человека, его физического и спортивного совершенствования. Развитие основных физических качеств.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья человека, его физического и спортивного совершенствования.

3. Развитие основных физических качеств.

#### **4. Основы здорового образа жизни студента**

## План

**Основные понятия:** здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

**Содержание.** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

1. Понятие о здоровье, здоровье физическое и психическое.

2. Здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни.

3. Дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

## **5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

### План

**Основные понятия:** психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

**Содержание.** Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики

нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

2. Основные понятия: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

3. Особенности использования средств физической культуры для профилактики нервно-эмоционального утомления, повышения работоспособности.

## **6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

План

**Основные понятия:** мотивация, ходьба, бег.

**Содержание:** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

1. Формы самостоятельных занятий.

2. Содержание самостоятельных занятий.

3. Мотивация выбора. Особенности занятий для отдельных групп.

## **7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений**

План

**Основные понятия:** спорт, спорт высших достижений, олимпийские игры.

**Содержание.** Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и системы физических упражнений.

1. Массовый спорт.
2. Спорт высших достижений.
3. Система физических упражнений.
4. Особенности занятий избранным видом спорта. Международные спортивные связи.

## **8. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра**

### План

**Основные понятия:** профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), прикладные знания, прикладные качества, прикладные специальные качества, условия труда.

**Содержание.** Личная и социально-экономическая необходимость подготовки человека к труду. Место ППФП в системе физического воспитания. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Контроль за эффективностью ППФП.

1. Личная и социально-экономическая необходимость подготовки человека к труду.

2. Место ППФП в системе физического воспитания.
3. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

4. Методика подбора средств ППФП. Контроль за эффективностью ППФП.

## **1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

### **Основные понятия**

Физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупностей ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствование его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и навыков в области ФКиС в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и т.д.).

Спорт – это физические упражнения для развития и укрепления организма, а также система организации и проведения соревнований в различных областях физической культуры.

Умение – это освоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью приобретенных знаний и навыков.

Навык – это способность к деятельности, сформированная путем повторения и доведения до автоматизма.

Знания – это результат процесса познавательной деятельности.

## Литература

1. Электронная энциклопедия «Эрудит» / Понятия «физическое воспитание» и «физическая подготовленность» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.erudition.ru](http://www.erudition.ru)

2. Давиденко Д. Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры / Д. Н. Давиденко, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 52–54.

3. Егорычев А. О. Изучение отношения студентов к занятиям ФКиС / А. О. Егорычев, Э. В. Егорычева. – М., 2007.

4. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

5. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие./Л. И. Лубышева – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 240 с.

6. О физической культуре и спорте в РФ: федеральный закон Российской Федерации № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. [принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г.] // КонсультантПлюс: Версия Проф. – Справ.-прав. система.

7. Столяров В. И. Социология физической культуры и спорта: учебник/ В. И. Столяров. – М.: ФиС, 2005. – 400 с.

8. Фетисов В. А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах / В. А. Фетисов. – М.: Советский спорт, 2005. – 80 с.

## **2. Социально-биологические основы физической культуры**

### **Основные понятия**

Организм человека – это слаженная единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействия окружающей среды, которые могут быть как полезными, так и пагубными для здоровья.

Функциональная система организма – это временное функциональное объединение нервных центров различных органов и систем организма для достижения конечного полезного результата.

Гомеостаз – это совокупность динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.).

Резистентность – это сопротивляемость (устойчивость, невосприимчивость) организма к воздействию различных факторов – инфекций, ядов, загрязнений, паразитов, и т.п.

Рефлекс – это стереотипная реакция живого организма на какое-либо воздействие, проходящая с участием центральной нервной системы.

Адаптация – это процесс приспособления строения и функций организмов и их органов к условиям среды.

Социально-биологические основы физической культуры – это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

Экологические факторы – это свойства среды обитания, оказывающие какое-либо воздействие на организм.

Гиподинамия – это пониженная двигательная активность.

Гипокинезия – это состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объема движений.

Гипоксия – это недостаточная количество кислорода во вдыхаемой смеси.

Максимальное потребление кислорода – это наибольшее количество кислорода, выраженное в миллилитрах, которое человек способен потреблять в течение 1 минуты. Является критерием аэробной мощности.

Двигательные умения и навыки – это определённые функциональные образования (своеобразные формы управления движениями), которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий и имеют существенные отличия.

## **Литература**

1. Егоров А.Б. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие / А. Б. Егоров. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2012.

2. Клименко А. А. Физическая культура: учеб. пособие / А. А. Клименко.– Краснодар: КубГАУ, 2016. – 126 с.

3. Князев В. М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс] / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. – СПб. : Университет ИТМО, 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68724.html> - ЭБС «IPRbooks».

4. Лосева И. В. Инновационные методы контроля знаний по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие / И. В. Лосева и др. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2009.

### **3. Социально-биологические основы физической культуры**

#### **Основные понятия**

Выносливость – это способность организма совершать продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Метод равномерного упражнения – это продолжительное выполнение циклических движений (плавание, передвижение на лыжах и т.д.) в равномерном темпе.

Сила человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление (тяжести поднимаемых предметов и пр.) или

противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.

Метод интервальный – это повторное пробегание отдельных отрезков дистанции и чередовании с последующим отдыхом.

Метод переменного упражнения – это непрерывное передвижение, но с изменениями скорости на отдельных участках.

Метод максимальных усилий – это преодоление или попытка преодолеть максимальное сопротивление, проявляя предельное для данного случая мышечное усилие.

Быстрота – это способность человека в определенных условиях мгновенного реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Ловкость – это способность быстро одолевать новыми движениями и передавать двигательную деятельность, исходя из требований внезапно меняющихся обстановки.

## Литература

1. Андриященко Л. Б. Теоретические основы физической культуры: учеб. пособие / Л. Б. Андриященко и др. – Волгоград: Нива ВГСХА, 2010.

2. Бароненко В. А.. Здоровье и физическая культура студента / учеб. пособие В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М.: ИНФРА-М, 2014. – 352 с.

3. Барчуков И. С. Физическая культура / И. С. Барчук. – М., 2003. – 255 с.

4. Ильинич М. В. Физическая культура студентов / М. В. Ильинич – М., 2002. - 340 с.

5. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

## **4. Основы здорового образа жизни студента**

### **Основные понятия**

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Самоконтроль – это самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, особенно важное для спортсмена в период тренировки.

Дееспособность – это способность лица своими действиями приобретать и осуществлять права и обязанности.

Трудоспособность – это состояние здоровья, позволяющее человеку выполнять работу определённого объёма и качества.

Саморегуляция – это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости.

Самооценка – это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

### **Литература**

1. Егоров А.Б. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие / А. Б. Егоров. – М.: Издательство РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2012.

2. Клименко А. А. Физическая культура: учеб. пособие / А. А. Клименко. – Краснодар: КубГАУ, 2016. – 126 с.

3. Князев В. М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]: / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. – СПб. : Университет ИТМО, 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68724.html> - ЭБС «IPRbooks».

4. Лосева И. В. Инновационные методы контроля знаний по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие / И. В. Лосева, Л. Б. Андрущенко, А. В. Ермаков, И. В. Батракова, А. Пудов. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2009.

## **5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

### **Основные понятия**

Работоспособность – это потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Утомление – это биологическая защитная реакция, направленная против истощения функционального потенциала ЦНС.

Переутомление – это патологическое состояние организма, чаще всего проявляющееся в виде нервоза.

Усталость – это физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы.

Рекреация – это отдых, восстановление сил израсходованных в процессе труда.

Релаксация – это расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры до полного обезвоживания.

Самочувствие – это система субъективных ощущений, свидетельствующих о той или иной степени физиологической и психологической комфортности.

## Литература

1. Электронная энциклопедия «Эрудит» / Понятие физическое воспитание и физическая подготовленность / Режим доступа: [www.erudition.ru](http://www.erudition.ru)

2. Давиденко Д. Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры / Д. Н. Давиденко, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 52–54.

3. Егорычев А. О. Изучение отношения студентов к занятиям ФКиС / А. О. Егорычев, Э. В. Егорычева. – М., 2007.

4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие /Л. И. Лубышева – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 240 с.

### **6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

#### **Основные понятия**

Мотивация – это направленное воздействие на внутренние чувства человека, приводящее к формированию намерения.

Ходьба – это естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов.

Бег – это наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности.

## Литература

1. Андрющенко Л. Б. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие / Л. Б. Андрющенко, В. В. Стешенко, Г. М. Казантинова, В. А. Кудинова. – Волгоград: Нива, 2010.

2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапорт. В. А. Бароненко. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 352 с.

3. Барчуков И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. – М., 2003. – 255 с.

4. Ильинич М. В. Физическая культура студентов / М. В. Ильинич. – М., 2002. – 340 с.

5. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

## **7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений**

### **Основные понятия**

Спорт – это игровая, соревновательная, творческая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях состязательного соперничества.

Спорт высших достижений – это предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Олимпийские игры – это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета.

### **Литература**

1. Электронная энциклопедия «Эрудит» / Понятие физическое воспитание и физическая подготовленность / Режим доступа: [www.erudition.ru](http://www.erudition.ru).

2. Давиденко Д. Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры / Д. Н. Давиденко, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 52–54.

3. Егорычев А. О. Изучение отношения студентов к занятиям ФКиС / А. О. Егорычев, Э. В. Егорычева. – М., 2007.

4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие /Л. И. Лубышева – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 240 с.

5. О физической культуре и спорте в РФ: федеральный закон Российской Федерации № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. [принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г.] // КонсультантПлюс: Версия Проф. – Справ.-прав. система.

6. Столяров В. И. Социология физической культуры и спорта: учебник / В. И. Столяров. – М.: ФиС, 2005. – 400 с.

7. Фетисов В. А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах / В. А. Фетисов. – М.: Советский спорт, 2005. – 80 с.

## **8. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра**

### **Основные понятия**

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Прикладные знания – это те знания, которые могут быть необходимы для будущей профессиональной деятельности и которые можно приобрести в процессе регулярных занятий физической культурой.

Прикладные качества – это те же общеизвестные качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), которые в наибольшей мере необходимы в той или иной профессии.

Прикладные специальные качества – это продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы, в том числе наличие профессиональных вредностей и др.

Условия труда – это способности организма человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды.

## Литература

1. Андрющенко Л. Б. Теоретические основы физической культуры: учеб. пособие / Л. Б. Андрющенко, В. В. Стешенко, Г. М. Казантинова, В. А. Кудинова. – Волгоград: Нива, 2010.

2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. В. А. Бароненко. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 352 с.

3. Беликов Е. М. Лечебная физическая культура студентов: учеб. метод. пособие. / Е. М. Беликов. – М.: МГУП, 2013.

4. Витун Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. – Оренбург: Оренбург. гос. ун-т; ЭБС АСВ, 2017. – 111с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html/> - ЭБС «IPRbooks».

## Тестовые задания

### 1. Что такое физическая культура?

1) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

2) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма.

3) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

### 2. Что такое физическое упражнение?

1) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

2) двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.

3) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

### **3. Что такое физическое воспитание?**

1) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

2) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

3) количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.

### **4. Что такое техника физических упражнений?**

1) это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

2) это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие.

3) это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека.

### **5. Что такое здоровье?**

1) это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.

2) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

3) это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительной настройкой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

#### **6. «Здоровый образ жизни»**

1) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

2) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.

3) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

#### **7. Что такое утомление?**

1) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.

2) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

3) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

#### **8. Что такое утренняя гимнастика?**

1) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

2) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

3) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

#### **9. Что такое закаливание организма?**

1) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

3) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

**10.** Гибкость – это

1) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время.

2) анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

**11.** Термин «Олимпиада» означает...

1) синоним Олимпийских игр;

2) собрание спортсменов в одном городе;

3) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

4) первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.

**12.** В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

1) одной стадии;

2) двойной длине стадиона;

3) 200 метров;

4) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

**13.** Какую дисциплину включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. Метание диска.

2. Бег.

3. Кулачный бой.

4. Стрельба из лука.

5. Борьба.

**14.** Какую дисциплину включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. Верховая езда.
2. Метание диска.
3. Бег.
4. Стрельба из лука.
5. Борьба.
6. Прыжки в длину.
7. Метание диска.
8. Бег.
9. Борьба

**15.** Какую дисциплину включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. Метание диска.
2. Бег.
3. Стрельба из лука.
4. Борьба.
5. Плавание.
6. Метание диска.
7. Бег.
8. Метание копья.
9. Борьба.

**16.** Зимние Олимпийские игры проводятся в ...

- 1) течение первого года празднуемой Олимпиады;
- 2) течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- 3) течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- 4) зависимости от решения МОК.

**17.** основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...

- 1) положении об Олимпийской солидарности;
- 2) положении об Олимпийской клятве;
- 3) положении об Олимпийской хартии;
- 4) официальных разъяснениях МОК.

**18.** Спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх в ...

- 1) в 1908 г., на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- 2) в 1912 г., на V Олимпийских играх в Стокгольме;
- 3) в 1952 г., на VI зимних Олимпийских играх в Осло;
- 4) в 1924 г., на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

**19.** В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- 1) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- 2) в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
- 3) в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;
- 4) в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.

**20.** Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- 1) в 1894 г. за проект Олимпийской хартии;
- 2) в 1912 г. за «Оду спорту»;
- 3) в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК;
- 4) в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

**21.** Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был ...

- 1) Алексей Дмитриевич Бутовский;
- 2) Георгий Иванович Рибопьер;
- 3) Георгий Александрович Дюперрон;
- 4) Лев Владимирович Урусов.

**22.** В истории современного олимпийского движения (до 2005 г.) было проведено ...

- 1) XX Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр;
- 2) XXV Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр;
- 3) XXVIII Игр Олимпиад и 19 зимних Олимпийских игр;
- 4) XXX Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры;

**23.** Физическая культура представляет собой ...

- 1) учебный предмет в школе;
- 2) выполнение упражнений;
- 3) процесс совершенствования возможностей человека;
- 4) часть человеческой культуры.

**24.** Отличительным признаком физической культуры является...

- 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- 2) физическое совершенство;
- 3) выполнение физических упражнений;
- 4) занятия в форме уроков.

**25.** Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- 1) развития резервных возможностей организма человека;
- 2) физической подготовленности человека к жизни;
- 3) сохранения и восстановление здоровья;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

**26.** Под физическим развитием понимается...

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**27.** Физическая подготовка представляет собой ...

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;

4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**28.** Физическими упражнениями называются...

1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**29.** Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

1) закаливания и физиотерапевтических процедур.

2) обеспечения полноценного физического развития.

3) совершенствования телосложения.

4) формирования двигательных умений и навыков.

**30.** Нагрузка физических упражнений характеризуется...

1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;

2) величиной их воздействия на организм;

3) временем и количеством повторений двигательных действий;

4) напряжением определенных мышечных групп.

**31.** Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

1) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

2) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

3) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

4) частотой сердечных сокращений.

**32.** Спортивно-игровую деятельность характеризует...

1) стремление к максимальному результату;

2) конфликтность ситуаций поединков;

3) наличие конкретного сюжета;

4) высокая значимость качества исполнения роли.

**33.** Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для метода регламентации двигательной активности

1) повторного;

2) кругового;

3) интервального;

4) игрового.

**34.** Техникой физических упражнений принято называть

1) способ целесообразного решения двигательной задачи;

2) способ организации движений при выполнении упражнений;

3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

4) рациональную организацию двигательных действий.

**35.** При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под ведущим звеном техники?

1) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;

2) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;

3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;

4) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

**36.** Результатом выполнения силовых упражнений с наибольшим отягощением и предельным количеством повторений является

1) быстрый рост абсолютной силы;

2) увеличение собственного веса;

3) увеличение физиологического поперечника мышц;

4) повышение опасности перенапряжения.

**37.** Для воспитания скоростных способностей используются

- 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
- 2) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- 3) подвижные и спортивные игры;
- 4) упражнения с отягощением.

**38.** Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть

- 1) координационно-двигательной выносливостью;
- 2) спортивной формой;
- 3) общей выносливостью;
- 4) подготовленностью.

**39.** Для воспитания гибкости используются

- 1) движения рывкового характера;
- 2) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- 3) пружинящие движения;
- 4) маховые движения с отягощением и без него.

**40.** Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- 1) интервальная тренировка;
- 2) метод повторного выполнения упражнений;
- 3) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- 4) метод расчленено-конструктивного упражнения.

**41.** Пороговая нагрузка – это

- 1) Максимально возможная нагрузка;
- 2) Минимальная нагрузка;
- 3) Превышающая уровень привычной двигательной активности;
- 4) Восстановительная нагрузка.

**42.** Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению скорости движений.

**43.** Какое название в практике физической культуры носит тест, связанный с восхождением на степ-платформу?

- 1) Гарвардский;
- 2) Оксфордский;
- 3) Мюнхенский;
- 4) Лондонский.

**44.** Брадикардия – это

- 1) общее нарушение сердцебиения;
- 2) увеличенное сердцебиение;
- 3) замедленное сердцебиение;
- 4) неровное сердцебиение.

**45.** При каком режиме интенсивности нагрузки образование лактата выше всего?

- 1) Аэробный;
- 2) Смешанный аэробно-анаэробный;
- 3) Ниже аэробного порога (восстановительный).;
- 4) Анаэробный.

**46.** Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...

- 1) поступают питательные вещества к системам организма;
- 2) повышаются возможности дыхательной системы;
- 3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- 4) способствуют повышению резервных возможностей организма.

**47.** Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...

- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- 4) наблюдается все перечисленное.

**48.** Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- 1) развитие физических качеств людей;
- 2) поддержание высокой работоспособности людей;
- 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

**49.** Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?

- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- 4) после занятий следует принять холодный душ.

**50.** Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- 2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;

3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни;

4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**51.** Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её ...

- 1) затылком, ягодицами, пятками;
- 2) лопатками, ягодицами, пятками;
- 3) затылком, спиной, пятками;
- 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**52.** Главной причиной нарушения осанки является ...

- 1) привычка к определенным позам;
- 2) слабость мышц;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**53.** Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...

- 1) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- 2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- 3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- 4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

**54.** Тест Купера определяет

- 1) МПК;
- 2) количество жировых отложений;
- 3) уровень развития силовых качеств;
- 4) уровень развития скоростных качеств.

**55.** Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, волейбольного и гандбольного мяча в кольцо позволяет оценить...

- 1) социально значимые психические качества;

- 2) устойчивость к комбинированным нагрузкам;
- 3) способность управлять свойствами внимания;
- 4) способность дифференцировать мышечные напряжения.

**56.** Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок

- 1) «с разбега»;
- 2) «перешагиванием»;
- 3) «перекатом»;
- 4) «ножницами».

**57.** Как называется олимпийская дисциплина, в которой конькобежцы двигаются по кругу?

- 1) Лонг-трек
- 2) Шорт-трек
- 3) Раунд-трек

**58.** Из каких двух дисциплин состоит биатлон?

- 1) Прыжки на батуте и стрельба из винтовки
- 2) Бег на лыжах на большие дистанции и прыжки на батуте
- 3) Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки

**59.** По прошествии какого времени боксёру объявляют нокаут?

- 1) 5 секунд
- 2) 10 секунд
- 3) 15 секунд

**60.** Из чего делают волейбольные мячи?

- 1) Из каучука
- 2) Из кожи
- 3) Из пластмассы

**61.** Какая страна является родиной кёрлинга?

- 1) Шотландия
- 2) Ирландия
- 3) Англия

**62.** Какое оружие используют в фехтовании?

- 1) Только шпагу
- 2) Только шпагу и саблю
- 3) Шпагу, саблю и рапиру

**63.** Помимо традиционных Олимпийских игр, существуют такие же соревнования для людей, страдающих физическими недостатками. Как они называются?

- 1) Олимпийские игры для инвалидов
- 2) Другие Олимпийские игры
- 3) Параолимпийские игры

**64.** Что получает во время гонки «Тур де Франс» велосипедист, который возглавляет таблицу лучших велогонщиков?

- 1) Желтую майку
- 2) Зеленую майку
- 3) Майку в горошек

**65.** Какой из стилей плавания считается самым быстрым?

- 1) Брасс
- 2) Кроль
- 3) Баттерфляй

**66.** Этот вид спорта возник в 1875 году в Канаде и не был известен Европе до начала XX века. Какой вид спорта считается национальным в Канаде?

- 1) Хоккей на льду
- 2) Баскетбол
- 3) Гребля на каноэ

**67.** Дзюдо – это самостоятельный вид спорта, но первоначально он был частью другого вида единоборств. Как называется это единоборство?

- 1) Каратэ
- 2) Тэйквандо
- 3) Джиу-джитсу

**68.** Как называется вид спорта, в котором спортсмен спускается лёжа на плоских санях, по специальной трассе?

- 1) Бобслей
- 2) Саный спорт
- 3) Шорт-трек

**69.** Какими частями тела можно пользоваться в греко-римской борьбе?

- 1) Кистями рук
- 2) Всей рукой
- 3) Руками и ногами

**70.** Карате – это вид спорта, который широко распространен в Японии и первоначально был средством самозащиты без использования оружия. Что означает слово «КАРАТЕ»?

- 1) Бой босиком
- 2) Удар ногой
- 3) Пустая рука

**71.** Для занятий серфингом необходим прибор с достаточно высокими волнами. Что означает слово «СЕРФ»?

- 1) Выполнять акробатические фигуры
- 2) Ездить верхом на волнах
- 3) Выполнять впечатляющие фигуры

**72.** Где состоялись первые современные Олимпийские игры?

- 1) В Париже
- 2) В Афинах (6 апреля 1869 год)
- 3) В Лондоне

**73.** Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- 1) Римский император Феодосий I;
- 2) Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- 3) Философ-мыслитель древности Аристотель;
- 4) Хуан Антонио Самаранч.

**74.** Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- 1) В. Алексеев;
- 2) В. Иванов;
- 3) н. Орлов;
- 4) Н. Панин-Коломенкин.

**75.** Действующий президент МОК:

- 1) Барон Пьер де Кубертен;
- 2) Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- 3) Граф Жак Роже;
- 4) Лорд Майкл Килланин.

**76.** Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?

- 1) США;
- 2) Китай;
- 3) Великобритания;
- 4) Россия.

**77.** Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...

- 1) спортивной гимнастике;
- 2) художественной гимнастике;
- 3) синхронном плавании;
- 4) лёгкой атлетике.

**78.** Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

- 1) Италия;
- 2) Бразилия;
- 3) Россия;
- 4) Болгария.

**79.** Где пройдет зимняя Олимпиада в 2014 году?

- 1) Америка;
- 2) Финляндия;
- 3) Германия;
- 4) Россия.

**80.** Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...

- 1) Токио;
- 2) Чикаго;
- 3) Рио-де-Жанейро;
- 4) Мадрид.

**81.** Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».

1) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;

2) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;

3) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;

4) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

**82.** Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

1) развитие физических качеств людей;

2) сохранение и улучшение здоровья людей;

3) подготовку к профессиональной деятельности;

4) поддержание высокой работоспособности людей.

**83.** Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

1) способствующие повышению быстроты движений;

2) способствующие снижению веса тела;

3) объединенные в форме круговой тренировки;

4) способствующие увеличению мышечной массы.

**84.** Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

1) физической нагрузкой;

2) интенсивностью физической нагрузки;

3) моторной плотностью урока;

4) общей плотностью урока.

**85.** В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

1) слабую, среднюю, сильную;

2) оздоровительную, физкультурную, спортивную;

3) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

4) основную, подготовительную, специальную.

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

1) быстрота, сила, смелость, гибкость;

2) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

3) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

4) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**87.** Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

1) гибкость;

2) ловкость;

3) быстрота;

4) реакция.

**88.** С помощью какого теста определяется ловкость?

1) 6-ти минутный бег;

2) подтягивание;

3) челночный бег;

4) бег 100 метров.

**89.** Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

1) скоростным индексом;

2) скоростной выносливостью;

3) коэффициентом проявления скоростных способностей;

4) абсолютным запасом скорости.

**90.** Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

1) специальной выносливости;

2) скоростной выносливости;

3) общей выносливости;

4) элементарных форм выносливости.

**91.** Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

1) челночный бег;

- 2) подвижные игры;
- 3) прыжки через скакалку;
- 4) упражнения «на равновесие».

**92.** Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- 1) координацию;
- 2) быстроту;
- 3) выносливость;
- 4) гибкость.

**93.** Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...

- 1) индивидуальный;
- 2) дозированный;
- 3) повторный;
- 4) рациональный.

**94.** Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- 1) подводящими;
- 2) корригирующими;
- 3) имитационными;
- 4) общеразвивающими.

**95.** Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) продолжительность сна;
- 3) коэффициент выносливости;
- 4) величина частоты сердечных сокращений.

**96.** Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

- 1) 120 ударов в минуту;

- 2) 140 ударов в минуту;
- 3) 160 ударов в минуту;
- 4) 160 и выше ударов в минуту.

**97.** Главной причиной нарушения осанки является...

- 1) слабость мышц;
- 2) привычка к определенным позам;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**98.** Основными источниками энергии для организма являются:

- 1) белки и жиры;
- 2) витамины и жиры;
- 3) углеводы и витамины;
- 4) белки и витамины.

**99.** По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

1) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;

2) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;

3) ожидается команда «марш»;

4) поворот осуществляется в произвольном направлении.

**100.** Назовите размеры волейбольной площадки:

- 1) 6м × 9м;
- 2) 6м × 12м;
- 3) 9м × 12м;
- 4) 9м × 18м.

**101.** Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- 1) Функциональная подготовка организма;
- 2) Разучивание двигательных действий;
- 3) Коррекция осанки;
- 4) Воспитание физических качеств;

5) Восстановление работоспособности;

6) Активизация внимания.

**102.** Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

1) физиологической;

2) по признаку спортивной специализации;

3) по признаку особенностей мышечной деятельности;

4) биомеханической.

### **3. Заключительный контроль**

Заключительный контроль (промежуточная аттестация) подводит итоги изучения дисциплины «Физическая культура».

Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен зачет.

#### **3.1 Вопросы к зачету**

1. Цель и задачи физической культуры.

2. Система физического воспитания студентов в России.

3. Функции физической культуры.

4. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.

5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.

6. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.

7. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.

8. Теории возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.

9. Спартанская система физического воспитания.

10. Афинская система физического воспитания.
11. Система физического воспитания в древнем Риме.
12. Олимпийские игры древности.
13. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа). Назовите семь рыцарских добродетелей.
14. Возникновение государственных систем физического воспитания
15. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.
16. История возрождения олимпийских игр современности.
17. Документы, символика, ритуалы современных олимпийских игр.
18. Олимпийские виды спорта.
19. Студенческий спорт в России.
20. Мотивы выбора студентами видов спорта для регулярных занятий.
21. Характеристика популярных игровых видов спорта с мячом.
22. Характеристика популярных игровых видов спорта с ракеткой, битой, клюшкой.
23. Характеристика зимних видов спорта.
24. Восточные оздоровительные виды гимнастики и единоборств.
25. Виды гимнастики, направленные на формирование телосложения.
26. Характеристика популярных танцевальных видов спорта.
27. Характеристика видов спорта в которых используется доска.
28. Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах
29. Виды спортивных многоборий (триатлон, современное пятиборье).
30. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).

31. Теории старения. Теории продления жизни.
32. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
33. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
34. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.
35. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека. Проблема "Алкоголь и спорт" и «Спорт и наркотики».
36. Закаливание и здоровье
37. Стресс и занятия физическими упражнениями.
38. Структура занятия по физической культуре
39. Правила составления комплекса физических упражнений
40. Упражнения для коррекции осанки.
41. Упражнения для профилактики плоскостопия.
42. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
43. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного аппарата.
44. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
45. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.
46. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
47. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.
48. Роль суставов в движениях человека.
49. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
50. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.
51. Энергетический баланс. Роль физических упражнений в регулировании энергозатрат человека.

52. Строение сердечно-сосудистой системы. Влияние занятий спортом на сердце. Показатели деятельности сердца здорового человека.

53. Изменение показателей крови под воздействием регулярных занятий спортом.

54. Строение и функции дыхательной системы. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.

55. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние нервной системы.

56. Комплекс физических упражнений при длительной работе на персональном компьютере.

57. Комплекс физических упражнений после длительного сидения.

Вопросы, выносимые на экзамен, доводятся до сведения студентов за месяц до сдачи экзамена.

Контрольные требования и задания соответствуют необходимому уровню усвоения дисциплины и отражают ее основное содержание.

Контроль освоения дисциплины и оценка знаний обучающихся на экзамене производится в соответствии с Положением университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация студентов» (ПлКубГАУ 2.5.1 — 2011. Версия 1.0).

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андрющенко Л. Б. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие / Л. Б. Андрющенко и др. – Волгоград: Нива, 2010.

2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В. А. Бароненко: учеб. пособие. М.: ИНФРА-М. 2014. –352 с.

3. Беликов Е. М. Лечебная физическая культура студентов: учебно-методическое пособие / Е. М. Беликов. – М.: МГУП, 2013.

4. Витун Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Е. В. Витун, В. Г. Витун. – Оренбург: Оренбург. гос. ун-т; ЭБС АСВ, 2017.– 111с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html/> - ЭБС «IPRbooks».

5. Германов Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов – бакалавров и магистров вузов / Г. Н. Германов. – Воронеж: Элист, 2017. – 303 с. Режим доступа: <http://www.ipbookshop.ru/52019.html>. – ЭБС «IPRbooks».

6. Егоров А. Б. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие/ А. Б. Егоров. – М.: Издательство РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2012.

7. Клименко А. А. Физическая культура: учеб. пособие / А. А. Клименко. – Краснодар: КубГАУ , 2016. – 126 с.

8. Князев В. М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс] / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. – СПб.: Университет ИТМО, 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68724.html> - ЭБС «IPRbooks».

9. Лосева И. В. Инновационные методы контроля знаний по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие / И. В. Лосева, Л. Б. Андрющенко, А. В. Ермаков, И. В. Батракова. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2009.

10. Мусаев И. С.-Х. Вольная борьба: учеб. пособие / И. С.-Х. Мусаев. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2009.

11. Никитченко С. Ю. Силовая подготовка студентов: метод. рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры / С. Ю. Никитченко. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2014.

12. Руссу О. Н. Методика обучения основам техники игры в настольный теннис: учеб. пособие / О. Н. Руссу. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2012. – 75 с.

13. Степанова М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. В. Степанова.– 2-е изд. – Оренбург: Оренбург. гос. ун-т; ЭБС АСВ, 2017. – Режим доступа: <http://www.ipbookshop.ru/71310.html> - ЭБС «IPRbooks».

14. Сторчева Н. Ф. Гиревой спорт в аграрных ВУЗах Российской Федерации: учеб. пособие / Н. Ф. Сторчева. – М.: МГАУ, 2011.

15. Ханбабаев Р. К. Обучение элементам самозащиты на основе борьбы самбо: учеб. пособие / Р. К. Ханбабаев. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2010.

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*Методические указания*

Составитель: **Ильницкая** Татьяна Александровна  
**Ковалёва** Татьяна Владимировна

Подписано в печать 25.02.2019. Формат 60 × 84 1 /16.  
Усл. печ. л. – 1,7. Уч.-изд. л. – 1,4.  
Тираж 75 экз. Заказ № 68

Типография Кубанского государственного аграрного  
университета.  
350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13