

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна

Должность: проректор по учебной работе

Дата подписания: 08.09.2017

Уникальный программный ключ:

0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c1eab0f73e943df4a4851fda56d089

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Юго-Западный государственный университет»  
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
О.Г. Локтионова  
«15» 12  


## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Методические рекомендации  
к практическим занятиям для студентов  
всех направлений подготовки и специальностей  
очной и заочной форм обучения

Курск 2017

УДК 784

Составители: Е.В. Скриплева

Рецензент

Доктор педагогических наук, профессор *Т.В. Скобликова*

**Физическая культура:** методические рекомендации для самостоятельной работы студентов всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е. В. Скриплева. Курск, 2017. 31 с. Библиогр.: с. 29.

Содержат теоретический материал по дисциплине «Физическая культура», касающийся вопросов профессионально-прикладной физической подготовки, естественнонаучных основ физического воспитания, здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий и др., а также включает вопросы и примерные тестовые задания для проверки теоретических знаний.

Предназначены для студентов всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать 15.12.17. Формат 60x84 1/16.  
Усл.печ. л. 17. Уч.-изд. л. 16. Тираж 100 экз. Заказ. 4784 Бесплатно.  
Юго-Западный государственный университет.  
305040, г. Курск, ул.50 лет Октября, 94.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	4
Общие рекомендации по организации самостоятельной работы .....	12
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	15
Примерные тестовые задания для самопроверки при подготовке к зачете .....	20
Словарь терминов и персоналий (глосарий) .....	43
Библиографический список.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента, предусмотренная ФГОС ВО. Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи – «подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности».

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, уметь ее анализировать. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» направлена прежде всего на увеличения объема теоретических знаний по вопросам физической культуры, здоровья, оздоровительной физической культуры. Данные знания необходимы будущему специалисту для организации своей профессиональной деятельности, сохранения уровня здоровья и высокой работоспособности. Изучение теоретических вопросов по особенности влияния систематических занятий физической культурой на организм человека, использование физической активности для профилактики и лечения заболеваний, способов самоконтроля самочувствия, знание законов ЗОЖ, и развития человеческого организма дает необходимую интеллектуальную базу для дальнейшего самосовершенствования и самовоспитания будущего специалиста. Поэтому СРС является важным этапом в процессе обучения.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» разнообразны. Они включают в себя:

- изучение и систематизацию официальных государственных документов (законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов;
- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации по вопросам физической культуры и спорта;
- просмотр видеоматериалов.
- участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях; подготовка докладов и рефератов, презентаций.

Самостоятельная работа приобщает студентов к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.

#### *Цели и основные задачи СРС.*

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов в области физической культуры: углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий подготовки к теоретическому зачету, тестированию.

Основной целью курса является формирование у обучающихся мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Обучающиеся должны **знать**:

- основы физической культуры и спорта физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;

- об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально-экологических факторах, показателях состояния основных функциональных систем;
- о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;
- формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;
- о диагностике состояния здоровья и его оценке, врачебном контроле, самоконтроле;
- о профессионально-прикладной физической подготовке, ее формах, условиях и характере труда, прикладных физических, психофизиологических, психических и специальных качествах, прикладных умениях и навыках, прикладных видах спорта, производственной физической культуре, профессиональных заболеваниях и их профилактике.

**уметь:**

- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы для сохранения и укрепления здоровья;
- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении.

**Владеть:**

- навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции;
- умениями направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления;
- умениями составления и реализации индивидуальных комплексных программ сохранения и укрепления здоровья.

В рабочей программе дисциплины «Физическая культура» представлены основные разделы необходимого материала, направленные на освоение компетенций будущего специалиста, расширения знаний в области физической культуры и спорта, а также для использования полученных знаний в повседневной практике.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Дидактические принципы, необходимые при освоении и



		<p>совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p>
2.	<p>Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей. Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы,</p>

		<p>методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.</p>
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.</p> <p>Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p>
4	Оздоровительные системы и спорт	<p>Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного</p>

		отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.

Таблица 4.2.1 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Физическая культура в	1-5 неделя	6

	общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		
2	Социально-биологические основы физической культуры	6-8 неделя	6
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	9-11 неделя	6
4	Оздоровительные системы и спорт	12-14 неделя	6
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	15-18 неделя	12
<b>Итого</b>			<b>36</b>

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Основной формой самостоятельной работы студента по предмету «Физической культуре» является изучение рекомендованной литературы, изучение литературы самостоятельно по интересу, посещение занятий у различных педагогов, применение теоретических знаний в самостоятельных практических занятиях физической культурой.

Самостоятельная работа выдвигает требования к студенту:

1. Наличие прочной системы знаний, необходимой для усвоения дисциплины «Физическая культура».

2. Наличие умений, навыков умственного труда:

а) умение конспектировать на лекции, работать с книгой;

б) владеть логическими операциями: сравнение, анализ, синтез, обобщение, определение понятий, правила систематизации.

в) Умение проявлять: внимание, память, речь, наблюдательность, интеллект и мышление.

3. Умение регулировать свое эмоциональное состояние и устранять обстоятельства, нарушающие деловой настрой, мешающие намеченной работе.

4. Овладение оптимальным стилем работы, обеспечивающим успех в деятельности.

5. Чередование труда и пауз в работе, периоды отдыха, индивидуально обоснованная норма продолжительности сна, предпочтение вечерних или утренних занятий, стрессоустойчивость на экзаменах и особенности подготовки к ним.

6. Иметь собственный уровень требований к себе, определяемый сложившейся самооценкой.

Адекватная оценка знаний, достоинств, недостатков - важная составляющая самоорганизации человека, без нее невозможна успешная работа по управлению своей деятельностью.

Наиболее плодотворным для умственной работы является утреннее время (с 8 до 14 часов). Максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем послеобеденное – (с 16 до 19 часов) и вечернее (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10 - 15 мин, через 3 - 4 часа работы отдых должен быть продолжительным - около часа.

Необходимым условием для успешной самостоятельной работы является работа с рекомендуемой литературой. При работе с книгой необходимо научиться правильно ее читать, делать выбор подходящего материала.

*Правила самостоятельной работы с литературой.* Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться: «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится».

Этот перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для зачетов, экзаменов, а что Вас

интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру).

Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время.

Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»:

можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).

Если книга – ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки, где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).

Если Вы раньше мало работали с литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты. Для этого лучший прием, научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать). Это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студенту намного легче овладевать текстами. «Либо читайте, либо перелистывайте материал», но не пытайтесь читать быстро. Если текст интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не приносит результата.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть

освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

*Консультации.* Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

*Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины №1.  
«Физическая культура в общекультурной и профессиональной  
подготовке студентов»*

1. Как называется вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучения движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

2. От чего зависит результат физической подготовки.

3. Как называется специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека.

4. Какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.

5. Какие показатели характеризуют физическое развитие человека, перечислите их.

6. Как называется исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется

7. Назовите главную цель воспитания личности в современных условиях.

8. Назовите принципы, используемые в системе физического воспитания в качестве руководящих положений.

9. Назовите общеметодические принципы.

10. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

11. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

12. Какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

13. Продолжите определение – физические упражнения это.

14. От чего зависит эффективность физических упражнений.

15. Назовите специфические методы физического воспитания.

16. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

17. В чем заключается сущность методов строго регламентированного упражнения.

18. Как по качественному критерию могут быть представлены ценности в сфере физической культуры.

*Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины №2.  
«Социально-биологические основы физической культуры»*

1. Как называется 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

2. Как называется совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.).

3. Как называется элементарная, универсальная единица живой материи – имеющая упорядоченное строение, обладающая возбудимостью и раздражимостью, участвующая в обмене веществ и энергии, способная к росту, регенерации (восстановлению), размножению, передаче генетической информации и приспособлению к условиям среды называется.

4. Дай название совокупности клеток и межклеточного вещества, имеющих общее происхождение, одинаковое строение и функции.

5. Какие социально-экологические факторы оказывают существенное влияние на рост и формирование костей.

6. Перечислите различные двигательные акты, характеризующие функциональную активность человека.

7. Как называется функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности.

8. Как называется процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

9. Дай название особому состоянию организма, обусловленному недостаточностью двигательной активности

10. Дай название совокупности отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии.

11. Перечисли особенности морфофункционального состояния разных систем организма, формирующиеся в результате двигательной деятельности.

12. Дай определение физическим качествам.

13. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите их.

14. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

15. Как называется возможность человека, обеспечивающее ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

16. Как называется способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

17. Какое качество понимается под определением – способность выполнять движения с большой амплитудой.

18. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов, назови основной метод использующийся при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий.

*Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины № 3. «Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности»*

1. Дай определение понятию «здоровье», его содержание и критерии.

2. В чем заключается функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

3. Что понимается под здоровым образом жизни студента. Влияние окружающей среды на здоровье.

4. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

5. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Самооценка собственного здоровья.

6. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

7. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности.

8. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.

9. Культура межличностных отношений.

10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

*Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины № 4.  
«Оздоровительные системы и спорт»*

1. Кратко расскажите об истории использования физических упражнений в оздоровительных целях.

2. Какие виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью, вы знаете?

3. Каковы основные требования к занятиям физическими упражнениями ушу?

4. Какие виды ушу вы знаете?

5. Дайте краткую характеристику трех направлений ушу.

6. В чем заключаются характерные отличия психофизической системы упражнений системы цигун и китайской гимнастики тайцзи от обычных физических упражнений?

7. Каковы основные требования к занятиям психофизической системой упражнений цигун?

8. В чем общие черты и отличия нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью.

9. Расскажите о механизмах закаливающего воздействия. Какова физиологическая сущность закаливания?

10. Опишите действие банной процедуры на различные системы организма. Является ли баня фактором долголетия?

11. Какие системы, методы дыхательных упражнений вы знаете? Какова история их возникновения?

12. Расскажите об особенностях дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

13. В чем особенности метода дыхания К. П. Бутейко?

14. Каковы особенности дыхания при занятиях йогой?

15. Расскажите о системе трехфазного дыхания. Назовите ее основателей и последователей.

*Контрольный опрос по разделу (теме) 5. «Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков»*

1. Как называется система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

2. Как называется специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

3. Назови положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

4. В чем заключается обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

5. Определите характер труда по своему направлению подготовки и его влияние на содержание ППФП студентов.

### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧЕТУ**

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

---

2. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- а) результаты научных исследований;
- б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- в) осознанное понимание людьми явления упражняемость (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- г) желание заниматься физическими упражнениями.

3. Физические упражнения – это .....

4. К специфическим методам физического воспитания относятся:  
а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

в) методы срочной информации;

г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

5. Физические качества – это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

6. Выделите основные физические качества:

а) сила, выносливость, реакция;

б) сила, скорость, координация, ловкость;

в) сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость, реакция;

г) сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.

7. Качества необходимые прыгунам в длину:

а) сила, ловкость, гибкость;

б) скорость, ловкость, гибкость;

в) сила, ловкость, гибкость, скорость;

г) скорость, сила, гибкость, выносливость, ловкость.

8. Воспитание жизнерадостного и жизнестойкого, здорового, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка – это задача...

1. Цель физического воспитания дошкольника.
2. Физической подготовленности.
3. Занятий по физической культуре.
4. Физического развития.
5. Физического воспитания.

9. Расстояние между занимающимися, стоящими на одной линии лицом к преподавателю на расстоянии шага или вытянутой руки – это.....

1. Размыкание
2. Дистанция.
3. Интервал.
4. Шеренга.
5. Строй.

10. Традиционно считается, что основной формой организованно-систематического процесса обучения физическим упражнениям является.....

1. Физкультурное занятие.
2. Подвижная игра.
3. Утренняя гимнастика.
4. Физкультминутка.
5. Утренняя прогулка.

11. Процесс неоднократного исполнения двигательных действий и их комплексов, систематизированные в целях физического развития, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения – это \_\_\_\_\_

12. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

1. Периодичностью и длительностью занятий.
2. Интенсивностью и характером используемых средств.

3. Режимом работы и отдыха.

4. Периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

13. Как называется способность человека выполнять работу длительное время?

- (1) гибкость (2) выносливость
- (3) ловкость (4) быстрота

14. Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых:

- а) до прибытия медицинских работников
- б) как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему
- в) вместо медицинских работников

15. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на:

- а) спортивные;
- б) массовые;
- в) оздоровительные;
- г) индивидуальные;
- д) лечебные;
- е) профессионально-прикладные;
- ж) комплексные.

16. Укажите правильную последовательность водных процедур:

- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;
- б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
- в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.

17. Ловкость – это способность человека:

- а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени;
- б) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью;
- в) быстро овладеть техникой циклических движений;
- г) быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью.

18. Резко выраженная степень переутомления характеризуется признаками:

- а) заметно выраженное снижение дееспособности, временами неустойчивость настроения, постоянные трудности с засыпанием (просыпанием), частое ощущение тяжести в голове;
- б) мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе, труднее засыпать и просыпаться, временами ощущение тяжести в голове;
- в) угнетение, резкая раздражительность, резко выраженное снижение дееспособности, бессонница, частые головные боли, потеря аппетита.

19. Быстрота – это способность человека выполнять:

- а) движения с минимальным усилием;
- б) движения с максимальной амплитудой;
- в) движения в минимальный промежуток времени;
- г) движения в максимальный промежуток времени.

20. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

21. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;



- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

22. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- а) показатели телосложения;
- б) показатели здоровья;
- в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами спортивной классификации.

23. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

24. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- а) метод сопряженного воздействия;
- б) игровой метод;
- в) метод переменного-непрерывного упражнения;
- г) круговой метод (метод круговой тренировки).

25. Основу двигательных способностей человека составляют:

- а) психодинамические задатки;
- б) физические качества;
- в) двигательные умения;
- г) двигательные навыки.

26. Какие виды силы вы знаете:

- а) общая и специальная;
- б) общая, специальная, взрывная;
- в) общая, специальная, взрывная, относительная;
- г) общая, специальная, взрывная, относительная, абсолютная.

27. Качества необходимые прыгунам в высоту:

- а) сила, ловкость, гибкость;
- б) скорость, ловкость, гибкость;
- в) сила, ловкость, гибкость, скорость;
- г) скорость, сила, гибкость, выносливость, ловкость.

28. Систематические физкультурные занятия на воздухе усиливают ..... эффект на организм ребенка (вставьте пропущенное слово):

- 1. Воспитательный.
- 2. Оздоровительный.
- 2. Образовательный.
- 3. Развивающий.
- 5. Восстанавливающий.

29. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу - это .....

- 1. Круг.
- 2. Шеренга.
- 3. Размыкание
- 4. Ряд.
- 5. Колонна.

30. В закреплении приобретенных жизненно важных навыков бросания и метания большая роль принадлежит.....

1. Упражнениям на развитие равновесия.
2. Утренней гимнастике.
3. Подвижным играм.
4. Упражнениям на развитие гибкости.
5. Общеразвивающим упражнениям.

31. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

1. Воспитательные, психолого-педагогические.
2. Оздоровительные, образовательные, воспитательные.
3. Задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.
4. Оздоровительные, образовательные

32. Когда следует приступать к приему пищи после занятий спортом?

- (1) через 90 минут (2) через 2 часа
- (3) через 30-45 минут (4) нет ограничений

**Установите соответствие:**

33. Укажите правильный порядок оказания первой медицинской помощи:

- а) вызов бригады «скорой помощи»
- б) придание пострадавшему безопасного положения
- в) устранение причины воздействия угрожающих факторов
- г) принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (реанимационные мероприятия, остановка кровотечения)
- д) срочная оценка состояния пострадавшего

Ответ: в, д, а, б, г

34. Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) выраженная недостаточность кровообращения;
- б) нарушение сердечного ритма;
- в) недавние внутренние кровотечения;
- г) ожирение 3-4 степени;
- д) нарушение менструального цикла;

е) заболевания крови.

35. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) вода.

36. Укажите, чему пропорциональна физическая работоспособность?

- а) количеству механической работы, которую человек способен выполнять до ощущения усталости;
- б) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с достаточно высокой интенсивностью;
- в) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с высокой умственной интенсивностью;
- г) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с максимальной интенсивностью.

37. Физиологические и психофизические основы ловкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) адекватное восприятие временных параметров;
- б) запас двигательных навыков;
- в) суммарное количество выполненных движений;
- г) быстрота и точность двигательных реакций;
- д) запас условных и безусловных рефлексов;
- е) полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки.

38. «Пик» умственной работоспособности студентов в недельном цикле приходится на:

- а) понедельник;
- б) вторник;
- в) среда;

- г) четверг;
- д) пятница;
- е) суббота;
- ж) воскресенье.

39. Разновидности проявления быстроты (укажите 3 правильных ответа):

- а) скорость реакции;
- б) характеристика умственных способностей;
- в) характеристика темпа движений;
- г) предельное усилие отдельных мышечных групп;
- д) предельная быстрота отдельных движений;
- е) предельная амплитуда отдельных движений.

40. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

41. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

42. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- а) валеологией;
- б) системой физического воспитания;
- в) физической культурой;
- г) спортом.

43. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- б) частоту движений в единицу времени;
- в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат.

44. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

45. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- а) тестами (контрольными упражнениями);
- б) индивидуальными спортивными результатами;
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

46. Для развития взрывной силы применяются следующие методы;

- а) повторных усилий;
- б) максимальных усилий;
- г) ударных усилий;
- в) динамических усилий;
- д) статических усилий.

47. Качества необходимые толкателям ядра:

- а) сила, ловкость, скорость;
- б) скорость, ловкость, гибкость;
- в) сила, ловкость, гибкость;
- г) скорость, сила, гибкость, выносливость, ловкость.

48. Применение разнообразных форм двигательной активности создает оптимальный .....

- а) Тренирующий эффект.
- б) Уровень физической подготовленности.
- в) Двигательный режим.
- г) Критерий физического развития.
- д) Двигательный навык.

49. Расстояние между занимающимися, стоящими в колонне на расстоянии шага или вытянутой руки – это.....

- а) Размыкание
- б) Дистанция.
- в) Интервал.
- г) Шеренга.
- д) Строй.

50. Способность тела сохранять устойчивое статическое или динамическое состояние - это....

- а) Глазомер.
- б) Быстрота.
- в) Равновесие.
- г) Плавание.
- д) Гибкость.

51. Что определяет техника безопасности?

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;
- б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- в) правильное выполнение упражнений;
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

52. Оценка физического состояния человека, это:

- а) оценка морфологических и физических показателей;
- б) оценка функций кровоснабжения;
- в) оценка физической подготовленности;
- г) оценка морфологических и функциональных показателей.

53. Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

- а) основной обмен, затраты на пищеварение;
- б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
- в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
- г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

54. Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?

- а) правила личной гигиены;
- б) психотерапия;
- в) соблюдение рационального распорядка дня;
- г) биологически активные добавки;
- д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;
- е) занятия физическими упражнениями.

55. Тесты для определения физической работоспособности (укажите 2 правильных ответа):

- а) стандартный;



- б) степ-тест 170;
- в) волнообразных воздействий;
- г) ограничительный;
- д) велоэргометрический.

56. Стретчинг – это упражнения:

- а) направленные на развитие и совершенствование ловкости;
- б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;
- в) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
- г) направленные на совершенствование вестибулярных функций.

57. Что учитывается при оценке ловкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) интеллектуальная сложность двигательной задачи;
- б) координационная сложность двигательной задачи;
- в) время восстановления после выполнения двигательной задачи;
- г) точность выполнения движения;
- д) время выполнения движения.

58. Максимальное снижение умственной и физической работоспособности студентов в учебном году приходится на период:

- а) начала семестров;
- б) середины семестров;
- в) конца семестров;
- г) экзаменов;
- д) каникул.

59. Укажите 3 средства развития быстроты в затрудненных условиях:

- а) бег в гору;
- б) бег по песку;
- в) бег с закрытыми глазами;
- г) бег с сопротивлением.

60. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- а) двигательными действиями;
- б) спортивной техникой;
- в) подвижной игрой;
- г) физическими упражнениями.

61. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

62. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- б) методики занятий физическими упражнениями;
- в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

63. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

64. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

- б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

65. Сила – это .....

66. Для развития абсолютной силы применяются следующие методы:

- а) повторных усилий;
- б) максимальных усилий;
- г) ударных усилий;
- в) динамических усилий;
- д) статических усилий.

67. Качества необходимые метателям копья:

- а) сила, ловкость, гибкость;
- б) скорость, ловкость, гибкость;
- в) сила, ловкость, гибкость, скорость;
- г) скорость, сила, гибкость, выносливость, ловкость.

68. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии, лицом к преподавателю, называется.....

69. Виды подвижных игр в физической культуре:

1. Сюжетные, несюжетные, спортивные и игровые упражнения.
2. Сюжетные, несюжетные, спортивные и спортивные досуги.
3. Сюжетные, несюжетные, спортивные и игры-забавы.
4. Сюжетные, несюжетные и спортивные упражнения.
5. Сюжетные, несюжетные, спортивные и двигательные разминки.

70. Способность занимающихся выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия – это .  
 .....

71. Результатом физической подготовки является:

1. Физическое развитие индивидуума.
2. Физическое воспитание.
3. Физическая подготовленность;
4. Физическое совершенство.

72. Что не относится лыжным гонкам?

- (1) масс-старт (2) гонка преследования
- (3) индивидуальная гонка (4) фристайл

73. Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:

- а) формой грудной клетки;
- б) формой спины;
- в) формой живота;
- г) формой рук;
- д) формой ног.

74. Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) питание;
- б) воздействие ионизированным воздухом;
- в) биологически активные добавки;
- г) бани.

75. Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности:

- а) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами;
- б) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту;

в) величина максимального потребления кислорода;  
г) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки.

76. Укажите какой компонент не входит в структуру контроля физической нагрузки при выполнении комплекса стретчинга:

- а) продолжительность упражнений;
- б) интенсивность упражнений;
- в) продолжительность интервалов отдыха;
- г) характер умственной нагрузки;
- д) характер отдыха;
- е) число повторений упражнения.

77. Методами измерения координационных способностей являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) хронометрия;
- б) вестибулометрия;
- в) хронология;
- г) энцефалография;
- д) электромиография.

78. Принципы адаптации лиц, имеющих пониженную работоспособность (укажите 2 правильных варианта):

- а) вариативности и избирательности в выборе учебной нагрузки;
- б) использования имеющихся ресурсов работоспособности;
- в) доступности умственной и физической нагрузки;
- г) изыскание путей повышения работоспособности.

79. Укажите 3 средства развития быстроты в облегченных условиях:

- а) пробегание дистанции с горы;
- б) метание облегченных снарядов;
- в) прыжки с подкидного мостика;
- г) бег против ветра.

80. Физическое совершенство – это:

- а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни;
- б) гармоничное телосложение;
- в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

81. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- б) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- в) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
- г) уровень физической подготовленности и спортивных результатов

82. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

83. Под методами физического воспитания понимаются:

- а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- г) способы применения физических упражнений.

84. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия

а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

б) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

85. Абсолютная сила – это:

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

На некоторые вопросы возможны несколько вариантов правильных ответов.

86. Какие качества необходимо развивать бегунам на короткие дистанции?

а) скорость и силу;

б) скорость, силу, выносливость;

в) скорость, силу, ловкость;

г) скорость, силу, гибкость, выносливость.

87. Какие виды силы необходимо развивать толкателям и метателям:

а) общую и специальную;

б) общую, взрывную;

в) относительную и специальную;

г) взрывную, абсолютную.

88. Сгибание рук в висе; поднятие и опускание туловища из положения, лежа на спине; приседания; наклоны, повороты головы и прогиб туловища – это.....

1. Ациклические движения.
2. Психогимнастические упражнения.
3. Основные движения.
4. Циклические движения.
5. Общеразвивающие упражнения.

89. Физические упражнения кратковременного характера, проводимые в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, называются.....

1. Утренней гимнастикой.
2. Двигательной разминкой.
3. Подвижными играми.
4. Логоритмическими упражнениями.
5. Физкультминутками.

90. К строевым упражнениям относятся:

1. Построения, равнения, ходьба, повороты и приседания.
2. Построения, перестроения, бег, ходьба и равнение.
3. Построения, равнение, смыкание, размыкание, прыжки и бег по кругу.
4. Построения, равнение, перестроения, приседание и ходьба.
5. Построения, равнение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания.

91. Показатели, характеризующие физическое развитие человека – это...

1. Показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств.
2. Показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов.
3. Уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.



92. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

93. Какие травмы называются спортивными (3 прав. варианта)?

- а) термические
- б) переломы
- в) родовые
- г) лучевые
- д) растяжения
- е) раны

94. Закаливание – это повышение:

- а) резистентности организма посредством применения биологически активных добавок;
- б) устойчивости организма к психологическим воздействиям;
- в) сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
- г) сопротивляемости организма к утомлению.

95. Укажите, на какую систему организма человека не влияет стретчинг:

- а) сердечно-сосудистая;
- б) нервная;
- в) костная;
- г) выделительная;
- д) нервно-мышечная.

96. В процессе интенсивной умственной деятельности в ССС происходит (укажите 2 правильных варианта):

- а) увеличение кровенаполнения сосудов мозга;
- б) сужение периферических сосудов конечностей и расширение сосудов внутренних органов;

в) расширение периферических сосудов конечностей и сужение сосудов внутренних органов;

г) уменьшение кровенаполнения сосудов мозга.

97. Укажите пять средств физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе:

а) занятия в группах здоровья;

б) спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия во внеучебное время;

в) самостоятельные досуговые мероприятия;

г) учебно-практические занятия;

д) тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства;

е) самостоятельные занятия физической культурой;

ж) массаж.

98. Факторы, влияющие на быстроту (укажите 3 правильных ответа):

а) основной обмен;

б) врожденные способности;

в) тренированность;

г) резистентность организма;

д) количество гемоглобина в крови;

е) биохимические механизмы.

## ***СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ПЕРСОНАЛИЙ (ГЛОССАРИЙ)***

*Адаптация* – совокупность реакций организма, обеспечивающих приспособление организма или органа к изменению окружающей среды.

*Анаэробная работоспособность* – возможность организма, совершать кратковременную и интенсивную работу, используя анаэробный путь энергообеспечения, за счет расщепления энергетических веществ (аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), креатинфосфат (КрФ), мышечный гликоген, глюкоза), способных отдавать энергию без участия кислорода.

*Антропометрия* – это измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.

*Аутогенная тренировка* – психотерапевтический метод воздействия, основанный на самовнушении и саморегуляции, при котором человек путем упражнений обучается релаксации (релаксация-уменьшение напряжения, ослабление).

*Ациклические упражнения* – упражнения, не обладающие слитной повторяемостью циклов, имеющие четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, поднимание тяжестей, гимнастические и акробатические элементы.

*Аэробная работоспособность* – возможность организма использовать аэробный путь энергообеспечения, с участием кислорода, т.е. совершать длительную работу, обеспечивая энергетические расходы за счет окисления углеводов, жиров и белков.

*Биологические ритмы* – периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в живых организмах.

*Быстрота* – комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

*Вестибулярный аппарат* – орган чувств (часть внутреннего уха) воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве, а также направление движения ускорение, вибрацию.

*Врабатывание* – начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмена веществ от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы.

*Врачебный контроль* – раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.

*Врачебно-физкультурный диспансер* – это медицинское учреждение, оказывающее лечебную и организационно методическую помощь местным органам здравоохранения и различным лечебно-профилактическим учреждениям по постановке В различных литературных источниках встречается следующее определение гиподинамии: ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни, профессиональной деятельности и др.

*Гипоксия* – понижение содержания кислорода в тканях и органах.

*Гликоген* – полисахарид, образованный остатками глюкозы; откладывается главным образом в печени и мышцах.

*Гомеостаз* – динамическое постоянство внутренней среды организма человека (температуры тела, кровяного давления, содержания глюкозы в крови и т.п.), обеспечивается за счет приспособительных реакций, направленных на устранение или ограничение воздействия внешних или внутренних факторов, нарушающих это постоянство.

*Гормоны* – биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ.

*Диафрагма* – мышца, отделяющая грудную полость от брюшной.

*Двигательная активность* – сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

*Двигательный навык* – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически, и действия отличаются надежностью.

*Двигательное умение* – это способность выполнять двигательные действия, концентрируя внимание на основе техники, т.е. на самом движении.

*Дееспособность* – способность человека не только выполнять определенные действия и деятельность, но и нести за них ответственность

*Диспансерное наблюдение* – система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения.

*Здоровье* – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления, здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Понятие «практически здоров» означает, что наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не отражаются существенно на самочувствии и трудоспособности.

*Здоровый образ жизни* – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

*Иммунитет* – комплекс реакций, направленных на защиту организма от инфекционных агентов и чужеродных веществ.

*Кислородный долг* – разница между кислородным запросом и количеством кислорода, потребляемым во время работы.

*Кислородный запрос* – количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы.

*Ловкость* (координационные способности) определяют, во-первых, как способность быстро овладеть новыми движениями и, во-вторых, как способность быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки. Ловкость также определяется точностью движений (например, попасть в кольцо).

*Максимальное потребление кислорода (МПК)* – наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить при предельно-интенсивной мышечной работе.

*Молочная кислота* – промежуточный продукт распада углеводов.

*Мышечный насос* – механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

*Нравственное (социальное) здоровье* – определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни отличительные признаки нравственного здоровья.

*Обмен веществ (метаболизм)* – совокупность химических и физических превращений веществ, происходящих в организме и обеспечивающих его существование во взаимосвязи с внешней средой.

*Образ жизни* – исторически обусловленный порядок жизнедеятельности человека. Общая физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

*Оптимальная двигательная активность* – научно-обоснованный объем двигательной активности индивидуума, соответствующий полу, возрасту, состоянию здоровья и позволяющий укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить физическое и функциональное состояние организма.

*Орган* – часть тела, которая имеет определенную форму, строение, занимает соответствующее место и выполняет специфическую функцию.

*Организм человека* – целостная система, в которой все органы тесно взаимосвязаны между собой и находятся в сложном взаимодействии; эта система способна к саморегуляции, поддержанию гомеостаза, корригированию и самосовершенствованию. (И.П. Павлов)

*Осанка* – привычная поза непринужденно стоящего человека.

*Прикладные знания* – приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, могут быть использованы в профессиональной деятельности. Прикладные физические качества –

это те качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

*Прикладные психические качества* – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных обязанностей. Они могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом. Под специальными прикладными качествами подразумеваются способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаточное парциальное давление кислорода в горах и т.д.).

*Прикладные умения и навыки* – необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

*Прикладные виды спорта* – те виды, которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, двигательные умения и навыки.

*Профессионально-прикладная физическая культура* – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

*Психическое здоровье* – состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивает адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

*Работоспособность* – определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем работы.

*Рефлекс* – ответная реакция организма на раздражение, осуществляемая центральной нервной системой.

*Самоконтроль* – наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

*Самооценка* – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

*Самореализация* – претворение в жизнь своих внутренних возможностей и способностей.

*Сила* – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

*Соревнование* – экстремальная ситуация, в которой проявляются максимальные возможности.

*Социальный* – общественный, относящийся к жизни людей и их отношениям в обществе.

*Специальная физическая подготовка* – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида спорта или трудовой деятельности.

*Спорт* – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности.

*Спортивная тренировка* – целенаправленный, системно организованный процесс совершенствования физических и духовных способностей личности, осуществляемый посредством регулярных занятий физическими упражнениями. Это процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием).

*Статическая выносливость* – способность длительное время поддерживать мышечные напряжения без изменения позы.

*Стресс* – состояние общего напряжения организма, возникающее под действием чрезвычайного раздражителя.

*Структура тренировочного занятия* – построение занятия физическими упражнениями с учетом реализации методических принципов спортивной тренировки.

*Тест физической подготовленности* – физическое упражнение, выполнение которого позволяет определить уровень развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков.

*Терморегуляция* – процесс поддержания температуры тела в определенных границах, обеспечивающий нормальное протекание



жизненных функций независимо от колебания температуры внешней среды.

*Тренированность* – комплексное понятие, включающее в себя уровень физической, функциональной, психической, технической, тактической и морально – волевой подготовленности спортсмена.

*Уровень жизни* – степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей, т.е. количественный аспект удовлетворения потребностей.

*Уровень здоровья* – количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной дееспособности человека. Высокий уровень здоровья характеризуется оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах и длительной социальной дееспособности.

*Условия труда* – воздействие на работника внешней среды производственного и климатического характера, продолжительность и особенность режима рабочего времени.

*Утомление* – это функциональное состояние организма, возникающее вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов. Оно характеризуется снижением работоспособности и появлением чувства усталости.

*Ферменты* – специфические белки, вырабатываемые клетками и тканями живых организмов, играющие роль катализаторов химических превращений в процессе обмена веществ.

*Физическое воспитание* – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

*Физическое здоровье* – состояние организма человека, характеризующееся нормальным функционированием всех его органов и систем, и оптимальным уровнем адаптации.

*Физическая культура* – это часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

*Физическая подготовка* – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков.

*Физическая подготовленность* – результат физической подготовки, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

*Физическая работоспособность* (от англ. physical workingcapacity – PWC) – определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

*Физическое развитие* – понимается как процесс и результат изменения морфологических и функциональных показателей развития организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

*Физическое совершенство* – оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю физическую подготовленность.

*Физические упражнения* – это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания.

*Форма самостоятельных занятий* – способ организации занятий физическими упражнениями, обусловленный определенным содержанием и функциональным назначением. Формы (виды) труда условно подразделяются на умственный и физический по физиологическим и психологическим признакам преимущественного проявления в процессе деятельности.

*Форма физической культуры* – это способ существования того или иного вида физической культуры, имеющий определенное функциональное назначение.

*Функции физической культуры* – объективно присущие ей свойства воздействовать как на человека, так и на другие сферы общественной жизни (экономика, досуг, наука и др.)

*Функциональная подготовленность* – результат физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

*Функциональная проба* – способ определения степеней влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки.

*Функциональная система* – совокупность органов, выполняющих общую для них функцию.

*Циклические упражнения* – упражнения, при которых одинаковые движения (циклы) повторяются на протяжении всей работы (бег, лыжные гонки, плавание, велогонки и др.)

*Эмоции* – реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску. Связаны с удовлетворением (положительные эмоции) и неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей человека.

**Библиографический список**

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. Режим доступа: <http://b:biblioclub.ru/>
3. Зацепин В. И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.
4. Зацепин В. И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.
5. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
6. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
7. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
8. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
9. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.
10. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

11. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.
12. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.
13. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго- Западный государственный университет; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25с.
14. Генный допинг [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: ЮЗГУ, 2015.- 43 с.

Журналы: «Современные проблемы науки и образования», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физкультура и спорт».