

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Красноярский государственный аграрный университет

**Тесты для самостоятельного освоения
теоретического раздела
по физической культуре**

Красноярск 2007

Рецензент

Л.Н. Калинина, доц. кафедры физической культуры КрасГАУ

Составители:

Н.А. Машукова

А.А. Одегова

Машукова, Н.А.

Тесты для самостоятельного освоения теоретического раздела по физической культуре / Н.А. Машукова, А.А. Одегова; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2007. – 36 с.

Представлены основные теоретические положения, темы, вопросы, задания для самостоятельной работы и вопросы для контроля усвоения знаний по курсу «Физическая культура».

Предназначено для студентов I-III курсов.

©Красноярский государственный
аграрный университет 2007

Оглавление.

Правила работы с материалами.....	4
Краткое изложение основных тем курса.....	5
Самостоятельные задания.....	10
Примерный перечень вопросов к зачетам и экзаменам.....	32
Список рекомендуемой литературы.....	35

Правила работы с материалами

1. Внимательно ознакомьтесь со структурой данного пособия.
2. Прочитайте краткое изложение основных тем, разберитесь в материале, используя литературу, указанную в списке, а также понятия и обобщения, перечисленные в терминологическом словаре.
3. Ознакомьтесь с основными вопросами одиннадцати самостоятельных работ, найдите в предлагаемом списке литературы информацию, освещающую соответствующие вопросы. Изучите их. Занесите в специально отведенные места на страницах самостоятельной работы краткие пояснения и информацию, относящуюся к соответствующему вопросу.
4. Использование данных материалов на экзамене или зачете считается разрешенным.
5. Рассмотрите все вопросы для повторения, помечая те, что вызывают затруднение. Используя литературу, ответьте на них.
6. Выберите из списка тему реферата (допускается самостоятельное добавление тем в список, при условии содержательного соответствия курсу). Напишите реферат объемом 8-10 страниц. При написании реферата обязательно придерживайтесь правил оформления научных работ (наличие плана, списка литературы, с соответствующими ссылками текста).
7. В разделе «Литература» укажите самостоятельно найденные Вами литературные источники (включая источники в сети Интернет).
8. Подготовьтесь по вопросам для зачета и экзамена.

Краткое изложение основных тем курса

Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

Физическая культура как органическая часть общечеловеческой культуры в основе имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения, навыки, физические способности.

Если рассматривать физическую культуру в структуре профессионального образования – это результат воспитания и профессиональной подготовки. Она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры

Медико-биологические и педагогические науки имеют дело с человеком как с существом не только биологическим, но и социальным.

Социально-биологические основы физической культуры – это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры. Естественнонаучные основы физической культуры – комплекс медико-биологических наук (анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и т.д.) Без знаний о строении человеческого тела, о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма, об особенностях протекания сложных процессов его жизнедеятельности нельзя организовать процесс формирования здорового образа жизни, физической подготовки учащейся молодежи.

Тема № 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и использования его психологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия (производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном) определяются уровнем здоровья.

Тема №4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регуляции работоспособности

На психофизиологическое состояние студентов влияют объективные факторы обучения. К объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья и т.д. К субъективным факторам следует отнести знания, профессиональные способности, мотивацию учения и т.д.

Студентам сложно адаптироваться к обучению в вузе, ведь вчерашние школьники попадают в новые условия учебной деятельности, новые жизненные ситуации, что сопровождается существенной перестройкой психических и физиологических состояний. Критический и сложный для студентов экзаменационный период – это один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени. В этот период интеллектуально-эмоциональной сфере студентов предъявляются повышенные требования. К психофизиологическому дискомфорту может привести как учебная перегрузка, так и плохая организация учебного труда – неритмичность работы, отсутствие своевременного и качественного отдыха, питания, оздоровительных мероприятий.

Тема №5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка к системе физического воспитания

Прежде чем представить основные положения общей физической, специальной и спортивной подготовки, необходимо хотя бы кратко познакомить с принципами и методами физического воспита-

ния, с основами обучения движениям и развития физических качеств, черт и свойств личности, которые могут формироваться в процессе физического воспитания. Без этого трудно понять взаимосвязь между общей физической, специальной и спортивной подготовкой.

Тема №6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Приобщение студенческой молодежи к физкультуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Тема №7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания

«Спорт» – обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившееся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Именно обязательным соревновательным компонентом спорт отличается от физической культуры.

Современный спорт выступает во многих ипостасях, как средство оздоровления, как средство психофизического совершенствования, как действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, как зрелище, как профессиональный труд.

Современный спорт подразделяется на массовый спорт высших достижений. Именно многократность современного спорта заставила ввести эти дополнительные понятия, раскрывающие сущность его отдельных направлений, их принципиальное отличие.

Тема№8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

В современных видах спорта отчетливо прослеживаются элементы, присущие основным формам физической активности человека в древности. В историческом развитии отдельных видов спорта и систем физических упражнений очевидна связь с изменяющимися условиями внешней среды, с социально-экономическими факторами труда, отдыха и быта человека.

Изменения во внутренней структуре каждого вида спорта зачастую зависят от прогресса техники, от результатов научных открытий в том смысле, что во многих видах спорта совершенствовались конструкции и качество спортивного инвентаря и оборудования, существенно изменялись правила спортивных соревнований. С этими же факторами связано постоянное совершенствование теории и методики, а также практики спортивной тренировки, медико-биологического обеспечения тренировочного процесса, методов и средств восстановления работоспособности спортсменов в макро и микроциклах спортивной подготовки и т.д.

Тема№9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают на организм человека очень сильное и многообразное воздействие. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают работоспособность занимающихся, способствуют росту спортивного мастерства.

При первичном врачебном освидетельствовании осуществляется диагностика состояния здоровья физкультурников и спортсменов (диагностика – учение о методах и принципах распознавания болезней и постановка диагноза). Диагностика проводится с целью определения возможностей обследуемых заниматься какими-либо упражнениями или видом спорта. Она состоит из врачебного контроля, диспансеризации, врачебно-педагогического контроля и самоконтроля.

Тема №10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Прикладная направленность физического воспитания является важной общественной потребностью, обусловленной запросами экономики. В этой связи использование средств физической культуры и спорта для подготовки к современному высококвалифицированному труду требует определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии, то есть возникает необходимость в профессионально-прикладной физической подготовке.

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

Тема №11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности всегда бывает связано с условиями и характером его труда. По сравнению со специалистом профессиональная сфера бакалавра шире, но в годы обучения в вузе она еще окончательно не определена (в будущем бакалавр может специализироваться по той или иной специальности своего профессионального направления обучения).

Профессиональное лицо специалиста просматривается более четко: его рабочее место, условия, характер труда, т.е. именно то, что определяет необходимость и возможность применения тех или иных средств физической культуры и спорта для обеспечения постоянной психофизической надежности специалиста.

Самостоятельные задания

Самостоятельное задание № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. *Дайте определение понятию физическая культура*

2. *Укажите функции физической культуры*

3. *Перечислите компоненты физической культуры*

4. *Физическая культура в структуре профессионального образования*

5. Физическая культура личности студента

6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов

7. Профессиональная направленность физической культуры

8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении

Самостоятельное задание № 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры

2. Принцип целостности организма, его единство с окружающей средой

3. Саморегуляция и самосовершенствование организма

4. Дать понятие об органе и системе органов

5. Общее представление о строении тела человека

6. Представление об опорно-двигательном аппарате

7. Представление о дыхательной системе

8. Представление о пищеварительной системе

9. Представление о выделительной системе

*Самостоятельное занятие № 3. Основы здорового образа жизни студента.
Физическая культура в обеспечении здоровья*

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии

2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье

3. Здоровый образ жизни студента

4. Влияние окружающей среды на здоровье

5. Наследственность и ее влияние на здоровье

6. Самооценка собственного здоровья

7. Перечислить компоненты здорового образа жизни человека

8. Профилактика вредных привычек

9. Критерии эффективности использования здорового образа жизни

Самостоятельное занятие № 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регуляции работоспособности

1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения

2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов

3. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период

4. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период

5. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов

6. Типы изменений умственной работоспособности студентов

Самостоятельное занятие №5. Общая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Понятие «физическая подготовка»

2. Понятие «общефизическая подготовка»

3. Специальная физическая подготовка

4. Перечислить методические принципы физического воспитания

5. Понятие «метод», требования к методам обучения

6. Сила и ее методика развития

7. Быстрота и методика ее развития

8. Выносливость, методика ее развития

9. Ловкость, методика развития

Самостоятельное занятие № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Двигательная активность и ее воздействие на здоровье

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

3. Формы самостоятельных занятий

4. Перечислить методы восстановления

5. «Малые формы» физической культуры

Самостоятельное занятие № 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Отличительные особенности спорта от других видов занятий физическими упражнениями

2. Спортивная квалификация, ее структура

3. Спорт в свободное время студентов

4. Нетрадиционные виды спорта и система физических упражнений

5. Виды спорта как комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся

Самостоятельное занятие № 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений

2. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза.

3. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической

4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта

5. Требования в спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта

Самостоятельное занятие № 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом

2. Врачебный контроль, его содержание и периодичность

3. *Методы самоконтроля*

4. *Дневник самоконтроля*

5. *Методы стандартов, антропометрических индексов, упражнений*

Самостоятельное занятие № 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Краткая историческая справка ППФП

2. Место ППФП в системе физического воспитания

3. *Организация, формы и средства ППФП в вузе.*

4. *Прикладные виды спорта.*

5. *Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.*

Самостоятельное занятие № 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

1. Понятие «производственная физическая культура» (ПФК), ее цели и задачи

2. Методические основы ПФК.

3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время

4. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня

5. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста

Примерный перечень вопросов к зачетам и экзаменам

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Природные и социально-экономические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность.
4. Влияние образа жизни на здоровье.
5. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
6. Способы регуляции образа жизни.
7. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
8. Утомление при физической и умственной работе.
9. Представление об обмене веществ и энергии.
10. Представление о крови и кровообращении.
11. Представление о дыхательной системе.
12. Представление об опорно-двигательном аппарате.
13. Представление об органах пищеварения и выделения.
14. Представление о сердце и сердечнососудистой системе.
15. Представление о железах внутренней секреции.
16. Представление о нервной системе.
17. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
18. Личная необходимость психофизической подготовке человека к труду.
19. Гигиена самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей).
20. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Гигиенические требования при проведении занятий.
23. Определение «физическая культура», «физическая культура личности».
24. Определение «здоровье», признаки здоровья, положение здоровья по ВОЗ.
25. Производственная гимнастика – вводная гимнастика, физкультурная луза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
26. Определение «физическое воспитание».
27. Виды спорта разностороннего комплексного воздействия на организм занимающихся студентов.
28. Определение «физическое развитие».

29. Педагогический контроль, содержание и виды.
30. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
31. Определение «физическое образование».
32. Определение «массовый спорт», «спорт высших достижений».
33. Краткая историческая справка ППФП.
34. Определение «физическое совершенство».
35. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
36. Дневник самоконтроля.
37. Врачебный контроль как условие допуска к физическим упражнениям и история его содержания и периодичность.
38. Определение «физическая культура личности».
39. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
40. Краткая историческая справка о виде спорта.
41. Требования спортивной классификации и правила, соревнований в избранном виде спорта.
42. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
43. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
44. Система контроля ППФП студентов.
45. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
46. Прикладные виды спорта.
47. Планирование тренировки в избранном виде спорта или в системе физических упражнений.
48. Виды диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
49. Этапы обучения движениями (техническая подготовка).
50. Воспитание физических качеств.
51. Определение «спорт».
52. Определение «физическая подготовленность».
53. Определение «сила», методы силы. Абсолютная и относительная силы.
54. Определение «физические качества».
55. Определение «физическая подготовленность»
56. Определения «двигательные умения», «двигательные навыки».
57. Определение «высота». Виды и методы.
58. Определение «выносливость», типы утомления.
59. Определение «ловкость», виды.
60. Определение «гибкость».

61. Определение «психофизическая подготовка».
62. Определение «переутомление».
63. Определение «работоспособность».
64. Определение «двигательные навыки» стадии и фазы.
65. Определение «прикладные физические качества».
66. Методы физического воспитания.
67. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм.
68. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студента.

Список рекомендуемой литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1990.
2. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1989.
3. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи / С.А. Полиевский. – М.: Просвещение, 1989.
4. Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ.– М.: Просвещение, 1984.
5. Программа по физическому воспитанию студентов вузов. – М.: Просвещение, 1988.
6. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. – М.: Просвещение, 1985.
7. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. – М.: ФиС, 1987.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: ФиС. 1976.
9. Мейксон Г.Б. Домашние задания по физической культуре / Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1988.
10. Методика физического воспитания / под ред. В.М. Качашкина. – М.:Просвещение, 1980.
11. Физическая культура в процессе обучения и профессиональной подготовки будущего учителя / под ред. М.Я. Виленского. – М.: МГПИ, 1983.
12. Физическое воспитание в семье / под ред. Б. З. Сермеева. – Киев: Здоровье, 1986.

Тесты для самостоятельного освоения теоретического раздела по физической культуре

Составители:
Машукова Н.А.
Одегова А.А.

Редактор К.О. Тимофеева

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 24.49.04.953.П. 000381.09.03 от 25.09.2003 г.
Подписано в печать 11.10.2007. Формат 60x84/16. Бумага тип. № 1.
Офсетная печать. Объем п.л. Тираж 110 экз. Заказ №

Издательство Красноярского государственного аграрного университета
660017, Красноярск, ул. Ленина, 117