

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Э.Ш. Миннибаев

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТАМИ  
ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Казань 2018

УДК 796.01

ББК 75.1

**Составитель** Э.Ш. Миннибаев, к.б.н., доцент кафедры «Физическое воспитание».

Рецензенты: Васенков Н.В к.б.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» КГЭУ.

Гаязиев И.Н. к.т.н, доцент, заведующий кафедрой «Техносферная безопасность» Казанского ГАУ.

Печатается по решению кафедры физического воспитания (протокол № 3 от 29 октября 2018 г.), методической комиссии Института механизации и технического сервиса от 29 октября 2018 года, протокол № 2.

**Миннибаев Э.Ш.** Методические рекомендации по физической культуре и спорту для выполнения контрольной работы студентами заочной формы обучения. – Казань, изд-во Казанского ГАУ, 2018 – 16 с.

Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и программой по физической культуре и спорту для вузов (ФГОС-3 ++). В соответствии с универсальными компетенциями в области физической культуры и спорта. В методических рекомендациях приводятся требования по оформлению контрольных работ, темы контрольных работ и вопросы для зачета. Методические рекомендации подготовлены для студентов аграрных вузов.

©Казанский государственный аграрный университет

## Методика выполнения

Контрольная работа выполняется в тетради объемом двенадцать листов, в рукописном варианте. На обложке контрольной работы указывается: название учебного заведения, название кафедры, где выполняется контрольная работа и название учебной дисциплины, указывается курс, и специальность по которой обучается студент, фамилия имя и отчество студента, шифр: «номер зачетной книжки», должность фамилия и инициалы преподавателя, число и год выполнения работы.

### Содержание контрольной работы:

- 1). Введение.
- 2). Описание вопроса.
- 3). Основная часть
- 4). Обсуждение контрольного вопроса.
- 5). Раскрытие темы.
- 6). Заключение
- 7). Подведение итогов и краткие предложения

Пример оформления титульного листа:

**Казанский Государственный Аграрный Университет**

**Контрольная работа на тему:  
Здоровый образ жизни и его составляющие  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**Выполнил студент 1 курса группа 1 УК 17**

**Специальность 27.03.02 Управление Качеством**

**Студент: Иванов Иван Иванович**

**Шифр: номер зачетной книжки**

**Преподаватель: доцент Петров Иван Петрович**

**Число, Месяц, Год.**

**Темы контрольных работ и вопросы для подготовки к зачету по дисциплине  
«Физическая культура и спорт» для студентов заочной формы обучения**  
Вариант задания студент выбирает по последним двум цифрам шифра

**Темы контрольных работ**

- 01 Значение физической культуры для жизнедеятельности человека.
- 02 Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
- 03 Спорт и физическая культура в чем отличие.
- 04 Физическое совершенство личности.
- 05 Физическое воспитание студентов.
- 06 Физическое развитие и его значение для занятий спортом.
- 07 Функциональная подготовка и ее значение для студента.
- 08 Профессиональная направленность физической культурой.
- 09 Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система организма.
- 10 Влияние занятий физической культурой и спортом на сердечнососудистую систему.
- 11 Влияние занятий физической культурой и спортом на дыхательную систему.
- 12 Влияние занятий физической культурой и спортом на опорно-двигательный аппарат.
- 13 Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.
- 14 Возрастные изменения в организме студента при занятиях спортом?
- 15 Здоровый образ жизни студента.
- 16 Занятия физическими упражнениями как одна из составляющих здорового образа жизни студента.
- 17 Закаливание как составляющая здорового образа жизни.
- 18 Вредные привычки и их влияние на организм студента.
- 19 Искоренение вредных привычек как залог успешной профессиональной деятельности.
- 20 Здоровое долголетие как важный фактор успешной профессиональной деятельности.
- 21 Здоровый стиль жизни студента как важный фактор успешной интеллектуальной деятельности.
- 22 Стресс и его причины во время учебной деятельности.
- 23 Психофизиологические основы интеллектуального труда.
- 24 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 25 Разминка при занятиях физической культурой и спортом.
- 26 Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях спортом (предстартовое состояние).
- 27 Что можно понимать под термином «работывание».
- 28 Раскройте определения «Мертвая точка», «Второе дыхание», «Устойчивое состояние».

28 Утомление организма, его причины и способы устранения.

29 Восстановление организма и его средства.

30 Методы развития мышечной силы.

31 Методы развития быстроты.

32 Методы развития выносливости.

33 Методы развития гибкости и ловкости.

34 Методика проведения самостоятельных занятий физической культурой.

35 Особенности самостоятельных занятий физической культурой для женщин.

36 Самоконтроль за проведением самостоятельных занятий по физической культуре.

37 Гигиена при занятиях физической культурой и спортом.

38 Профессионально-прикладная физическая культура в подготовке студентов.

39 Занятия физическими упражнениями и спортом при различных отклонениях в состоянии здоровья студентов.

40 Основные понятия физической культуры (физическое воспитание, физическое совершенство, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическое образование).

41 Социальные функции физической подготовки и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта.

42 Основные категории развития силовых способностей Характеристика метода максимальных усилий.

43 Принципы физической культуры (наглядность, доступность, систематичность, сознательность, активность, повторность).

44 Понятие и характеристика понятия «взрывная сила» и видов спортивных движений, в которых она проявляется.

45 Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

46 Определение и характеристика двигательного качества «быстрота» (виды спорта, в которых это качество является ведущим). Основные требования к физическим упражнениям для развития быстроты.

47 Основные направления организации физической культуры и спорта в высшем учебном заведении.

48 Определение и характеристика физического качества «гибкость» (понятие об активной и пассивной гибкости). Основные упражнения, применяемые для развития и совершенства гибкости.

49 Формы самостоятельных занятий физической культурой.

50 Характеристика интенсивности физической нагрузки (умеренная, средняя, субмаксимальная, максимальная). Энергетические затраты при физической нагрузке разной интенсивности.

51 Характеристика физического качества «выносливость» (понятие о специальной и общей выносливости, виды спорта, где это качество является главным).

52 Содержание и формы самостоятельных занятий физической культурой.

53 Разминка. Общая и специальная разминка, ее значение при занятиях физической культурой.

54 Гигиенические требования и контроль над эффективностью самостоятельных занятий по физической культуре.

55 Упражнения для профилактики близорукости и перенапряжения зрения.

56 Значение профессионально – прикладной физической подготовки с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

57 Близорукость и здоровье. Физкультура для близоруких студентов.

58 Производственная физическая культура. Ее основные виды и задачи.

59 Значение бани как профилактического, лечебного, гигиенического и закаливающего средства.

60 Физиологические основы и гигиеническое значения закаливания (водные, и воздушные процедуры, значение занятий физической культурой на воздухе).

61 Упражнения дыхательной гимнастики и их воздействие на организм.

62 Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности на состояние здоровья человека.

63 Влияние физической культуры на умственную работоспособность и сохранения ее на долгие годы (упражнения для тренировки сосудов мозга).

64 Виды контроля за состоянием организма, при регулярных занятиях физическими упражнениями (врачебный контроль, педагогическое наблюдение и самоконтроль, содержательность и периодичность)

65 Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях физической культурой.

66 Самоконтроль здоровья человека (стандарты, функциональные пробы, антропометрические индексы).

67 Значение утренней гимнастики для здоровья человека.

68 Профилактика возникновения профессиональных заболеваний и значение физической культуры.

69 Дневник самоконтроля. Его значение и содержание.

70 Понятие МПК, как основного показателя аэробной выносливости.

71 Аэробная и анаэробная работоспособность.

72 Влияние курения, алкоголя, наркотических средств на организм человека и их последствия.

73 Выбор видов спорта и систем физических упражнений для укрепления здоровья.

73 Выбор видов спорта и систем физических упражнений для повышения функциональных возможностей.

74 Выбор видов спорта и систем физических упражнений для психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

75 Основные группы мышц человека и их функции, при занятии физическими упражнениями.

76 Закономерности изменения работоспособности студентов в зависимости от внутренних (физическое и психическое) и внешних объективных факторов: период экзаменационной сессии, времени суток, времени года и т.д.

77 Методы восстановления после физических нагрузок.

78 Физическое самовоспитание и самосовершенствование, как необходимые условия здорового образа жизни.

79 Самоконтроль, его значение и содержание. Объект и субъект, их характеристики.

80 Образ жизни, характеристика, понятие и значение для здоровья.

81 Организация и гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

82 Профилактика психоэмоционального перенапряжения (усталость, умственное переутомление) с применением рациональных режимов труда и отдыха, с использованием различных форм занятий физической культурой.

83 Корригирующие упражнения при нарушениях состояния опорно – двигательного аппарата.

84 Роль личности, личностных качеств в целостной оценке здоровья социально – биологическая сущность поведенческих реакций.

85 Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.

86 Обмен веществ и энергии в организме человека.

87 Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

88 Оздоровительный бег и его значение. Методика использования бега.

89 Что такое биологические ритмы, работоспособность.

90 Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

91 Физиологические резервы и их изменения в процессе тренировок.

92 Атлетическая гимнастика, самоконтроль при занятиях с отягощениями.

93 Взаимосвязь умственной и физической деятельности.

94 Методы оценки общей физической работоспособности (Гарвардский – тест, тест PWC 170, тест Купера и т.д.).

95 Воздействие на организм природных и социально – экономических факторов.

96 Артериальное давление. Влияние физической деятельности на сердечно – сосудистую систему.

97 Физиологические системы организма: 1) сердце и сердечно –сосудистая система; 2) дыхательная система; 3) мышечно –двигательный аппарат.

### **Вопросы для зачета**

- 1.Что такое Олимпийские игры?
2. Методика самостоятельных занятий по физической культуре?
3. Методика обучения передвижению на лыжах?
- 4.Особенности методики обучения детей плаванию?
- 5.Правила соревнований по лыжным гонкам?
- 6.Методика обучения езде на велосипеде?
- 7.Особенности методики обучения детей спортивной игре бадминтон?
- 8.Правила соревнований по бадминтону?
- 9.Особенности методики обучения игре дартс?
- 10.Правила игры в дартс?
- 11.Особенности методики обучения баскетболу?
- 12.Правила соревнований по баскетболу/
- 13.Особенности методики обучения детей волейболу?
- 14.Правила соревнований по волейболу?
- 15История возникновения спортивной игры футбол?
- 16.История Чемпионатов мира по футболу?
- 17.Особенности методики обучения волейболу?
- 18.Особенности методики обучения передвижения на лыжах коньковым ходом?
- 19.История лыжного спорта?
- 20.История студенческих Универсиад?
- 21.Универсиада в Казани?
- 22.История появления игры Дартс?
- 23.История возникновения велоспорта?
- 24.История игры в Шахматы?
- 25.Особенности тактических приемов в лыжных гонках?
26. Особенности тактических приемов в игре футбол.?
- 27.Правила соревнований по спортивной игре в дартс?
- 28.Методика обучения игры в настольный теннис?
- 29.История возникновения и методика обучения катания на сноуборде?
- 30.Методика обучения плаванию?
- 31.История возникновения игры керлинг?
- 32.Правила игры в керлинг?
- 33.История появления и методика обучения игры регби?
- 34.Правила соревнований игры в регби?
- 35.Методика обучения игры в керлинг?
- 36.История возникновения парусного спорта?
- 37.Методика обучения и правила соревнований в парусном спорте?

38.История возникновения хоккея на траве?

39Методика обучения хоккея на траве?

40.История возникновения и правила соревнований в маунтинбайке?

41.Методика обучения в маунтинбайке?

42.Прикладное значение туризма в профессиональной подготовке специалиста агропромышленного комплекса?

**Примерные текущие тестовые задания для студентов:**

1)Физическими упражнениями являются?

А) Игра футбол.

Б) Плавание.

В) Круговые вращения головой.

Г) Передвижение на велосипеде.

Д) Все.

2)В лыжном спорте мази бывают?

А) Для улучшения держания.

Б) Для улучшения скольжения.

В) Все.

3) В каких видах спорта применяется одновременно-бесшажный ход?

А) Горных лыжах

Б) Лыжных гонках.

В) Биатлоне.

Д) Все.

4) Мячом овальной формы играют?

А) Регби.

Б) Минифутболе.

В) Гандболе.

Г) Баскетболе.

5) Передвижение свободным стилем используют?

А) В плавании.

Б) Туризме.

В) В легкой атлетике.

Г) В лыжных гонках

6) Правило положения в не игры (оффайд)применяется?

А) Волейболе.

Б) Баскетболе.

В) Футболе.

Г) Гандболе.

7) В каком виде спорта высота сетки 1 метр 55сантиметров?

А) Волейболе.

Б) Теннисе.

В) Бадминтоне.

8)Передвижение в стиле бабочки применяется?

А) В лыжных гонках.  
Б) Плавании.  
В) Гребном спорте.

9) В каком виде спорта гол приносит три очка?  
А) Бадминтоне.  
Б) Гандболе.  
В) Теннисе.  
Г) Регби.

10) В хоккее на траве играют?  
А) Шайбой.  
Б) Мячом.  
В) Воланом.

11) В каком виде спорта применяют специальную щетку?  
А) Гандболе.  
Б) Хоккее.  
В) Керлинге.  
Г) Теннисе.

12) Из какого количества людей состоит команда по регби?  
А) 15 человек.  
Б) 11 человек.  
В) 6 человек.  
Г) Все.

13) В каком виде спорта есть вратарь?  
А) Гандболе.  
Б) Регби.  
В) Волейболе.  
Г) Баскетболе.

14) В каких видах спорта нет эстафетных дисциплин?  
А) Лыжные гонки.  
Б) Легкая атлетика.  
В) Плавание.  
Г) Бокс.

15) В каком виде спорта играют с номером на голове?  
А) Хоккее.  
Б) Керлинге.  
В) Теннисе.  
Г) Водном поло.

16) В каких видах спорта имеются спринтерские дистанции?  
А) Спортивная ходьба.  
Б) Тяжелая атлетика.  
В) Лыжные гонки.

17) Чем отличается ходьба от бега?  
А) Шириной шага.  
Б) Частотой шага.

В) Фазой полета.

18) До скольких очков идет игра в бадминтоне?

А) До 15 очков.

Б) До 21 очка.

В) До 25 очков.

19) Как выполняется передача эстафеты в лыжных гонках?

А) Рукой об руку.

Б) Рукой об любую часть тела.

В) Лыжной палкой.

20) Значение броска учебной гранаты?

А) Спортивное.

Б) Прикладное.

В) Все.

21)Что можно отнести к формам самостоятельных занятий?

А) Ходьба.

Б) Бег.

В) Плавание.

Г) Все.

22) Какие упражнения можно отнести к гимнастике?

А) Бег

Б) Метание диска.

В) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине.

23) Влияние ходьбы на организм человека?

А) Суставы.

Б) Мышцы.

В) Легкие.

Г) На все.

24) Что такое ППФП?

А) Профессионально прикладная физическая подготовка

Б) Профессионально профилактическая физическая подготовка.

В) Профессионально практическая физическая подготовка.

25) Назовите специальные упражнения для инженеров механиков?

А) Художественная гимнастика.

Б) Гиревой сорт.

Г) Синхронное плавание.

26) Перечислите специальные упражнения для агрономов и специалистов лесного хозяйства?

А) Шахматы.

Б) Сноуборд.

В) Лыжные гонки.

27) Какие упражнения можно назвать специальными для экономистов и бухгалтеров?

А) Паращитный спорт.

Б) Спортивные игры.

В) Шахматы.

28) Какие задачи решает ППФП?

А) Ускорение профессионального обучения.

Б) Повышение производительности труда.

В) Восстановление работоспособности.

Г) Все.

29) Назовите способы самоконтроля?

А) Дневник.

Б) Измерения пульса.

В) Измерения давления.

Г) Все.

30) Какое влияние оказывают мышечные тренировки на сердце человека?

А) Брадикардия.

Б) Гиподинамия.

В) Гипокинезия.

31) Назовите показатели тренированности?

А) Артериальное давление.

Б) Частота дыхания.

В) Скорость восстановления.

32) Какое расстояние до мишеней в биатлоне

А) 30 метров.

Б) 50 метров.

В) 60 метров.

33) Сколько периодов в баскетболе

А) Три периода.

Б) четыре периода.

В) Два периода.

34) На какие системы органов человека влияют лыжные прогулки?

А) На мышцы.

Б) На суставы.

В) Сердечно - сосудистую систему.

Г) На все.

35) Какая тренировка положительно влияет на организм человека?

А) Аэробная нагрузка.

Б) Анаэробная нагрузка

В) Все.

36) Какое оптимальное количество тренировок в неделю?

А) Один раз.

Б) Два раза.

В) Три раза.

37) Значение утренней зарядки?

А) Тренировочное занятие.

Б) Восстановление организма.

В) Переход от состояния покоя к активности.

38) Какое время для оптимальной продолжительности тренировочного занятия?

А) Три часа.

Б) Пять часов.

Г) Один час.

39) Перечислите простые упражнения для самостоятельных занятий?

А) Парашютный спорт.

Б) Маунтин байк.

В) Ходьба и бег.

### *Список сокращений*

АД – артериальное давление

ВНД – высшая нервная деятельность

ВОЗ – всемирная организация здравоохранения

ДАД – диастолическое артериальное давление

ЖЕЛ – жизненная емкость легких

ЗОЖ – здоровый образ жизни

МОД – минутный объем дыхания

МОК - минутный объем кровообращения

мм. рт.ст. – миллиметры ртутного столба (единица измерения артериального давления)

САД – систолическое артериальное давление

ССС – сердечнососудистая система

уд/мин – удары в минуту (единица измерения частоты сердечных сокращений)

ФВ – физическое воспитание

ФК – физическая культура

ЧД – частота дыхания

ЧСС – частота сердечных сокращений

ЦНС – центральная нервная система

pH – кислотно-щелочное равновесие

### *Литература:*

1. Ванюшин Ю.С. Физическая культура: Учеб. Пос./Ю.С.Ванюшин, М.Ю.Ванюшин, Р.Р.Хайруллин, - Казань: КГАУ, 2011 – 96 с.
2. Ванюшин М.Ю. Адаптация кардио-респираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: Монография/М.Ю.Ванюшин, Ю.С.Ванюшин, - Казань: КГАУ, 2011. – 138 с.
3. Ванюшин Ю.С. Физическая культура в схемах и таблицах: Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. : Учеб. Пос. / Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 130с.

4. Ванюшин Ю.С.Определение функционального состояния спортсменов при тестирующих нагрузках: Федоров Н.А. Учеб. Пос./Казань: Изд-во КГАУ, 2018.-97.
5. Ванюшин Ю.С. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре и спорту: метод. Рекомендации. Хайруллин Р.Р., Хузина Г.К.- Казань: Изд-во КГАУ, 2018.
6. Ванюшин Ю.С. Реакции кардио-респираторной системы спортсменов на поздно-тоническую и фазную деятельность: Хайруллин Р.Р. Казань: Изд-во КГАУ. 2018- 140с.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
8. Миннибаев Э.Ш. Возрастная физиология и психофизиология: Метод. указ./Э.Ш.Миннибаев, Ю.С.Ванюшин, - Казань,2012. – 40 с.
9. Миннибаев Э.Ш. Методика обучения видов легкой атлетики Метод. указ./Э.Ш.Миннибаев, Федоров Н.А., Васенков Н.В, - Казань,2017. – 50 с.
- 10.Ванюшин Ю.С. Методы определения морфофункциональных показателей : Хайруллин Р.Р., Елистратов Д. Е., Федоров Н.А., Казань: Изд-во КГАУ, 2017.-85.
- 11.Рыбицкий Н.В. Физические упражнения для развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма: Учеб. Пос./Н.В. Рыбицкий, Р.Р. Хайруллин, Казань, КГАУ, 2013 – 208 с.
- 12.Федоров Н.А. Комплексная оценка функционального состояния студентов: Елистратов Д.Е., Ванюшин Ю.С. – Казань: Изд-во «Отечество», 2014.- с.86.
- 13.Хайруллин Р.Р. Баскетбол обучение техническим элементам: Ванюшин Ю.С. Учеб. Пос.Казань: Изд-во КГАУ, 2011. – 60 с.
- 14.Хайруллин Р.Р. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: Ванюшин Ю. С., Учеб. Пос. Казань: Изд-во КГАУ, 2015 – 80с.
- 15.Хайруллин Р.Р. Баскетбол: содержание и методика преподавания: Учеб. Пос./Р.Р. Хайруллин, О.П. Мартынов, Ю.С.Ванюшин, - Казань: Весфалика, 2012. – 126 с.
- 16.Хайруллин Р.Р. Баскетбол: Обучение техническим элементам: Учеб. Пос./Р.Р. Хайруллин, Ю.С.Ванюшин, - Казань, КГАУ, 2011 – 60 с.

*Для заметок*

Kazan State Agrarian University