

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.
- Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.
- 13 Возрастные изменения в организме студента при занятиях спортом?
- 14 Здоровый образ жизни студента.
- 15 Занятия физическими упражнениями как одна из составляющих здорового образа жизни студента.
- 16 Закаливание как составляющая здорового образа жизни.
- 17 Вредные привычки и их влияние на организм студента.
- 18 Искоренение вредных привычек как залог успешной профессиональной деятельности.
- 19 Здоровое долголетие как важный фактор успешной профессиональной деятельности.
- 20 Здоровый стиль жизни студента как важный фактор успешной интеллектуальной деятельности.
- 21 Стресс и его причины во время учебной деятельности.
- 22 Психофизиологические основы интеллектуального труда.
- 23 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 24 Разминка при занятиях физической культурой и спортом.
- 25 Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях спортом (предстартовое состояние).
- 26 Что можно понимать под термином вбрасывание.
- 27 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). Энергитические 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 гигиенические 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. Аэробная и анаэробная работоспособность.
- 71 Влияние курения, алкоголя, наркотических средств на организм человека и их последствия.
- 72 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 Корректирующие 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 РВС 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?
- 15.История 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?
39. Методика 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 (офсайд) применяется?
А) Волейболе.
Б) Баскетболе.
В) Футболе.
Г) Гандболе.
- 7) В каком виде спорта высота сетки 1 метр 55 сантиметров?
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) Воляном.
- 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.
- В) Гиревой спорт.
- 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) Парашютный 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

рН – 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 позно-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. Мартянов, 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