

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Р.Р. ХАЙРУЛЛИН, Ю.С. ВАНЮШИН, Д.Е. ЕЛИСТРАТОВ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Казань, 2017**

УДК 796/799

ББК 75

**Составители:** Р.Р. Хайруллин, к.б.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанского ГАУ, Ю.С. Ванюшин, д.б.н., профессор, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Казанского ГАУ, Д.Е. Елистратов, к.б.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанского ГАУ.

**Рецензенты:** Н.И. Абзалов – доктор биологических наук, зав. кафедрой «Теории физической культуры» института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета

Э.Ш. Миннибаев – доцент кафедры «Физическое воспитание»  
Казанского государственного аграрного  
университета

Методические рекомендации осуждены и одобрены к печати на заседании кафедры ФВ (протокол № 5 от 6.12.16 г.), методической комиссии Института механизации и технического сервиса (протокол №4 от 12.12.16 г.).

**Методические рекомендации для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»:** метод. рекомендации. - Казань: Изд-во КГАУ, 2017. –36 с.

В методических рекомендациях в соответствии с требованиями государственного стандарта высшего образования и программы по физической культуре для высших учебных заведений раскрывается содержание компетенции ОК - 8 (Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности). В методических рекомендациях освещаются вопросы, связанные с выполнением самостоятельной работы студентами. В них приводятся темы для самостоятельного изучения теоретического курса физической культуры и тесты для проверки пройденного курса.

УДК 796/799

ББК 75

©Казанский государственный аграрный университет, 2017 г.

## **Содержание**

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 4  |
| Темы и вопросы для самостоятельной подготовки студентов ..... | 5  |
| Список литературы.....  | 36 |

## Введение

Целью физического воспитания студентов высших учебных заведений является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации составлены в соответствии с общепринятым государственным стандартом ФГОС 3+ в количестве 36 часов и программой по физической культуре для высших учебных заведений. Они предназначены для профессиональной работы студентов при изучении ими теоретического курса дисциплины «Физическая культура» и контроля за их знаниями по данной дисциплине.

Надеемся, что разработанные преподавателями кафедры «Физическое воспитание» Казанского ГАУ методические рекомендации будут способствовать лучшему усвоению теоретических основ дисциплины «Физическая культура» и окажут содействие при сдаче зачета по данной дисциплине.

## **Темы и вопросы для самостоятельной подготовки студентов**

### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов.**

1. Физическая культура как часть общей культуры.
2. Спорт как часть физической культуры.
3. Составляющие физической культуры: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, жизненно необходимые навыки и умения, физическая и функциональная подготовленность.
4. Профессиональная направленность физического воспитания.
5. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.

#### **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое физическая культура?
  - а) часть общей культуры;
  - б) область социальной деятельности;
  - в) совокупность духовных и материальных ценностей;
  - г) все.
2. Как следует рассматривать физическую культуру?
  - а) как результат человеческой деятельности;
  - б) как средство физического совершенствования личности;
  - в) как способ физического совершенствования личности;
  - г) все.
3. Что является основным средством физической культуры?
  - а) физические упражнения;
  - б) двигательные умения и навыки;
  - в) жизненные силы;
  - г) физическая подготовленность.
4. Что позволяет формировать целесообразная двигательная деятельность средствами физической культуры?
  - а) физическую подготовленность;
  - б) умения и навыки;
  - в) спортивные достижения;
  - г) все.
5. Что такое спорт?
  - а) составная часть физической культуры;
  - б) специальная подготовка человека к соревнованиям;

в) исторически сложившаяся в форме соревнований деятельность практика;  
г) все.

6. Что такое спорт в узком смысле слова?

- а) соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней;
- б) ОФП;
- в) специальная подготовка;
- г) разминка.

7. Что за время занятий спортом человек пытается расширить?

- а) кругозор;
- б) умственную работоспособность;
- в) границы своих функциональных возможностей;
- г) все.

8. Можно ли спорт рассматривать как одно из средств?

- а) воспитания личности;
- б) самовоспитания личности;
- в) все.

9. Чем являются занятия спортом для некоторой категории людей?

- а) физической потребностью;
- б) духовной необходимостью;
- в) средством к существованию;
- г) все.

10. Что является составляющей физической культуры?

- а) биологический процесс;
- б) физическое воспитание;
- в) индивидуальное развитие личности;
- г) все.

11. Чем является физическое воспитание?

- а) частью физической культуры;
- б) частью биологического процесса;
- в) частью индивидуального развития личности;
- г) частью общего воспитания.

12. Что такое физическое воспитание?

- а) педагогический процесс;
- б) биологический процесс;
- в) индивидуальный процесс;
- г) физическое развитие.

13. Что происходит в результате физического воспитания?

- а) развитие двигательных способностей;
- б) формирование физических качеств личности;
- в) формирование психических и морально-эстетических качеств личности;
- г) все.

14. Что является базой для физического воспитания?

- а) двигательная деятельность;
- б) знания;
- в) умения и навыки;
- г) все.

15. На основе чего происходит развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания?

- а) двигательных умений;
- б) двигательных навыков;
- в) двигательных задатков;
- г) всего.

16. Где осуществляется физическое воспитание студентов?

- а) на занятиях по дисциплине «Физическая культура»;
- б) самостоятельно;
- в) на всех занятиях.

17. Что такое физическое совершенствование?

- а) это исторически обусловленный процесс физического развития;
- б) это исторически обусловленный процесс физической подготовки людей;
- в) все.

18. Что такое физическое развитие?

- а) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе;
- б) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в пренатальном периоде;
- в) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в постнатальном периоде;
- г) все.

## **Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

1. Основные понятия социально-биологической основы физической культуры.
2. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Свойства организма.
4. Возрастная периодизация.

### **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое онтогенез?
  - а) постоянство внутренней среды организма;
  - б) индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти;
  - в) расширение полостей сердца.
2. Что такое морфологические признаки?
  - а) совокупность изменений антропометрических показателей;
  - б) совокупность изменений соматометрических признаков;
  - в) совокупность изменений показателей физического развития;
  - г) все.
3. Относятся ли длина и масса тела к морфологическим показателям?
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) длина относится;
  - г) масса относится;
4. Что относится к антропометрическим показателям?
  - а) ЧСС;
  - б) ЧД;
  - в) окружность грудной клетки;
  - г) АД.
5. Что в широком смысле слова включает в себя понятие «физическое развитие»?
  - а) изменение морфологических показателей;
  - б) изменение функциональных показателей;
  - в) и то, и другое.
6. Какие из показателей относятся к функциональным?
  - а) ЧСС;

б) МОД;

в) МОК;

г) все.

7. Что такое адаптация?

а) приспособление;

б) постоянство;

в) импритинг;

г) все.

8. На основе чего формируются умения и навыки?

а) двигательных актов;

б) рефлексов;

в) гомеостаза;

г) гемолиза.

9. Что такое физическая подготовленность?

а) состояние показателей физической подготовленности;

б) динамика показателей физической подготовленности;

в) и то, и другое.

10. Что такое функциональная подготовленность?

а) совокупность морфологических показателей;

б) совокупность функциональных показателей;

в) и то, и другое.

11. Какие задачи необходимо решать для достижения цели физического воспитания?

а) воспитательные;

б) образовательные;

в) развивающие;

г) оздоровительные;

д) все.

12. Что означает аббревиатура ССС?

а) сосудистая система сердца;

б) сердечно-сосудистая система;

в) систолическая система сердца.

13. Что означает аббревиатура ЧСС?

а) частота сердечных сокращений;

б) частная сосудистая система;

в) чистая сосудистая система.

14. Что означает аббревиатура АД?

а) абсолютное давление;

б) артериальное давление;

в) активное давление.

15. Что означает аббревиатура ЧД?

а) чистое давление;

б) частное давление;

в) частота дыхания.

16. Что означает аббревиатура ЖЕЛ?

а) желательная емкость легких;

б) живительная емкость легких;

в) жизненная емкость легких.

17. Что означает аббревиатура САД?

а) соматическое артериальное давление;

б) статическое артериальное давление;

в) систолическое артериальное давление.

18. Что означает аббревиатура ДАД?

а) динамическое артериальное давление;

б) диастолическое артериальное давление;

в) доброкачественное артериальное давление.

19. Что означает аббревиатура МОД?

а) минутный объем дыхания;

б) минутный объем движения;

в) минутный объем давления

20. Что означает аббревиатура МОК?

а) международный олимпийский комитет;

б) минутный объем кровообращения;

в) минимальный объем крови.

21. Какое существо человек?

а) социальное;

б) биологическое;

в) и то и другое.

22. Что такое социально-биологические основы физической культуры?

а) принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей;

б) совокупность морфофункциональных показателей;

в) биологическая система.

23. Что такое организм?

а) саморегулирующаяся биологическая система;

- б) саморазвивающаяся биологическая система;
- в) и то и другое.

24. В чем отличительная особенность человека?

- а) сознательное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия;

- б) активное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия;

- в) и то и другое.

25. Что человек наследует от родителей?

- а) приобретенные черты характера;

- б) врожденные, генетически обусловленные черты и особенности;

- в) и то и другое.

26. Что определяет индивидуальное развитие человека в процессе его жизни?

- а) врожденные черты и особенности;

- б) генетически обусловленные черты и особенности;

- в) и то и другое.

27. Какие возрастные границы имеет юношеский возраст у лиц мужского пола?

- а) 13 – 16 лет;

- б) 17 – 21 лет;

- в) 22 – 35 лет;

- г) 36 – 60 лет.

28. Какие возрастные границы имеет I период зрелого возраста у лиц женского пола?

- а) 12 – 15 лет;

- б) 16 – 20 лет;

- в) 21 – 35 лет;

- г) 36 – 55 лет.

29. Кого по возрастной периодизации мы относим к долгожителям?

- а) людей, возраст которых составляет 60 – 74 лет;

- б) людей, возраст которых составляет 75 – 89 лет;

- в) людей, возраст которых составляет свыше 90 лет.

30. С чем связаны периоды наиболее интенсивного роста?

- а) с периодом грудного возраста;

- б) с периодом полового созревания;

- в) и с тем, и с другим.

31. Как называется период полового созревания?

а) гомеостаз;

б) внеутробный;

в) пубертат.

32. По каким признакам определяется период полового созревания?

а) по первичным;

б) по вторичным;

в) по тем, и другим.

33. Что относится к вторичным признакам полового созревания?

а) увеличение гениталий;

б) рост волос в области лобка, подмышечных впадин;

в) и то, и другое.

34. Что такое гениталии?

а) наружные половые органы;

б) вегетативные органы;

в) и то, и другое.

35. Как называется период ускоренного роста и развития у ребенка?

а) ретардация;

б) акселерация;

в) и то, и другое.

36. Как называется период замедленного роста и развития у ребенка?

а) ретардация;

б) акселерация;

в) и то, и другое.

37. Что такое гомеостаз?

а) увеличение размеров сердца;

б) повышенное артериальное давление;

в) постоянство внутренней среды организма.

38. Что такое организм?

а) сложная биологическая система;

б) постоянство внутренней среды;

в) совокупность систем и органов.

39. Что такое брадикардия?

а) когда ЧСС > 60 уд/мин;

б) когда ЧСС < 60 уд/мин;

в) когда ЧСС в пределах 60 – 80 уд/мин.

40. Что такое тахикардия?

а) когда ЧСС > 90 уд/мин;

- б) когда ЧСС < 90 уд/мин;
- в) когда ЧСС в пределах 60 – 80 уд/мин.

41. Что такое пульс в пределах нормы?

- а) когда ЧСС = 80 уд/мин;
- б) когда ЧСС = 70 уд/мин;
- в) и то, и другое.

42. Что такое артериальная гипертония?

- а) когда САД > 130 мм. рт. ст.;
- б) когда САД < 130 мм. рт. ст.;
- в) когда САД = 130 мм. рт. ст.

43. Что такое артериальная гипотония?

- а) когда САД < 100 мм. рт. ст.;
- б) когда САД > 100 мм. рт. ст.;
- в) когда САД = 100 мм. рт. ст.

44. Что такое нормальное артериальное давление?

- а) когда 120/80 мм. рт. ст.;
- б) когда 110/70 мм. рт. ст.;
- в) и то, и другое.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Виды здоровья.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Здоровый стиль жизни – это здоровое долголетие.

#### **Вопросы для самопроверки.**

1. Какая всемирная организация дает определение «здоровью»?
  - а) международный олимпийский комитет;
  - б) всемирная организация здравоохранения;
  - в) организация объединенных наций.
2. Что такое здоровье?
  - а) отсутствие болезней и физических недостатков;
  - б) состояние полного социального, психического и физического благополучия;
  - в) и то, и другое.

3. Что такое физическое здоровье?

- а) потенциальные возможности организма;
- б) мобилизация функциональных резервов;
- в) и то, и другое.

4. Как определяется физическое здоровье?

- а) при умственной деятельности;
- б) в ответ на нагрузку;
- в) во время отдыха.

5. Что такое практическое здоровье?

- а) норма;
- б) отклонение от границ, которых можно считать болезнью;
- в) и то, и другое.

6. Что такое здоровье?

- а) естественное состояние организма;
- б) состояние, которое уравновешено со средой;
- в) отсутствие болезненных изменений;
- г) все.

7. Кто может быть здоровым?

- а) люди, обладающие хорошим динамическим здоровьем;
- б) люди, способные выполнить определенные физические нагрузки;
- в) и те, и другие.

8. Какие самостоятельные компоненты здоровья человека выделяет ВОЗ?

- а) психическое;
- б) социальное;
- в) и то, и другое.

9. В чем проявляется ухудшение умственной работоспособности?

- а) повышается физическая работоспособность;
- б) снижается функция внимания;
- в) ухудшаются показатели внешнего дыхания.

10. Как называется состояние эмоциональной перенапряженности?

- а) гиподинамия;
- б) гипокинезия;
- в) стресс.

11. Что может являться одной из причин состояния эмоциональной перенапряженности?

- а) гипотония;
- б) гикокинезия;

в) тахикардия.

12. Что такое ЗОЖ?

- а) здоровый образ жизни;
- б) здоровый образ жизнедеятельности;
- в) и то, и другое.

13. Что является способом жизнедеятельности, направляемым на сохранение и улучшение здоровья?

- а) МОК;
- б) МОД;
- в) ЗОЖ.

14. На что влияют элементы или факторы ЗОЖ?

- а) на сохранение здоровья;
- б) на ухудшение здоровья;
- в) и то, и другое.

15. На что могут влиять неправильно организованный труд, недостаточная двигательная активность, несбалансированное питание?

- а) на высокую производительность труда;
- б) на заболеваемость;
- в) не влияют ни на что.

16. Что в себя включает понятие ЗОЖ?

- а) деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- б) условие, благодаря которому реализуются и развиваются все формы здорового образа жизни;
- в) и то, и другое.

17. Что из себя представляет здоровый стиль жизни?

- а) здоровое долголетие;
- б) здоровье;
- в) субъективное здоровье.

**Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

1.Психофизиологическая характеристика труда.

2.Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

### **Вопросы для самопроверки.**

1. Какая категория «труд»?
  - а) общественная;
  - б) социальная;
  - в) и то, и другое.
2. Какие нагрузки могут оказать угнетающее воздействие на интеллектуальные процессы?
  - а) минимальной мощности;
  - б) субмаксимальной мощности;
  - в) умеренной.
3. При какой ЧСС физические нагрузки оказывают качественное влияние на умственную работоспособность студентов?
  - а) 120 – 130 уд/мин
  - б) 150 – 160 уд/мин
  - в) 180 уд/мин и выше
4. Какое двигательное качество имеет наибольшую положительную корреляцию с умственной работоспособностью?
  - а) сила
  - б) быстрота
  - в) выносливость

### **Тема 5. Разминка и ее значение для занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

1. Общая часть разминки.
2. Специальная часть разминки.

### **Вопросы для самопроверки.**

1. Чему способствует разминка?
  - а) выносит этот процесс за линию старта;
  - б) приводит организм в состояние готовности к началу работы;
  - в) способствует процессу врабатывания;
  - г) всему.
2. Что регулирует разминка?
  - а) предстартовые реакции;
  - б) процесс врабатывание;
  - в) работоспособность организма;

г) устойчивое состояние.

3. Какие задачи стоят перед общей частью разминки?

а) подготовка мышц к предстоящей работе;

б) налаживание функции терморегуляции;

в) налаживание правильных соотношений между процессами кровообращения, дыхания и выполняемыми движениями;

г) все.

4. Какие задачи стоят перед специальной частью разминки?

а) создать оптимальную возбудимость двигательного аппарата;

б) правильное воспроизведение двигательного навыка;

в) способствовать выполнению движений по координации, структуре, темпу, ритму, которые предстоит совершить в предстоящей деятельности;

г) все.

5. От чего зависит длительность разминки?

а) от возрастных особенностей;

б) от степени тренированности;

в) от предстоящей деятельности;

г) от всего.

6. Что необходимо дополнительно выполнить перед стартом?

а) принять фармакологические препараты;

б) использовать комплекс специальных приемов для регуляции психических состояний;

в) использовать приемы мышечной релаксации;

г) выполнить несколько упражнений.

7. Что такое разминка?

а) выполнение предварительных упражнений перед соревнованиями;

б) условный рефлекс тонического характера;

в) состояние устойчивой работоспособности;

г) начальный период работы

## **Тема 6. Характеристика состояний организма при спортивной деятельности.**

1. Характеристика предстартового и собственно стартового состояния.

2. Особенности врабатывания.

3. «Мертвая точка» и «второе дыхание».

4. Устойчивое состояние, его разновидности и особенности.

5. Особенности утомления при двигательной деятельности.

## 6. Характеристика восстановительных процессов.

### **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое предстартовое и собственно стартовое состояние?

- а) безусловный рефлекс;
- б) условный рефлекс;
- в) инстинкт;
- г) импринтинг.

2. Чем отличается предстартовое состояние от собственно стартового?

- а) изменениями функций;
- б) временем наступления;
- в) объективными изменениями;
- г) субъективными изменениями.

3. Что является основой всех изменений в организме в предстартовом состоянии?

- а) изменение функционального состояния ЦНС;
- б) изменение вегетативных органов;
- в) изменение опорно-двигательного аппарата;
- г) все.

4. Какие разновидности предстартовых реакций проявляются в зависимости от типологических свойств нервной системы?

- а) предстартовая апатия;
- б) предстартовая лихорадка;
- в) состояние боевой готовности;
- г) все.

5. Как можно управлять предстартовыми реакциями?

- а) путем словесных воздействий на вторую сигнальную систему;
- б) соблюдением постоянного распорядка дня;
- в) подбором специальных физических упражнений в виде разминки;
- г) всем вышеперечисленным.

6. Перед какой нагрузкой более выражено предстартовое состояние в детском возрасте?

- а) в естественных условиях;
- б) в лабораторных условиях;

- в) специфической нагрузкой;
- г) перед всеми.

7. Как называется начальный период работы, связанный с постепенным повышением работоспособности?

- а) предстартовое состояние;
- б) врабатывание;
- в) «мертвая точка»;
- г) «второе дыхание».

8. Что происходит в период врабатывания?

- а) улучшается координация движений;
- б) изменяется биомеханическая характеристика;
- в) совершенствуется техника выполнения движений;
- г) изменяется все.

9. Что характерно для второй фазы врабатывания?

- а) развертывание вегетативных функций;
- б) наблюдается экономизация движений;
- в) улучшение биомеханических характеристик движений;
- г) все характерно.

10. От чего зависит длительность периода врабатывания?

- а) от характера мышечной деятельности;
- б) от степени тренированности;
- в) от возрастных особенностей;
- г) влияют все факторы.

11. Какой из ниже перечисленных примеров связан с гетерохронностью?

- а) двигательный аппарат и вегетативные органы;
- б) сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- в) нервная и гуморальная системы;
- г) все примеры.

12. Что является объективными признаками состояния «мертвой точки»?

- а) поверхностное дыхание;
- б) повышенное потребление кислорода и выделение углекислого газа;
- в) увеличение потоотделение;
- г) все.

13. Почему состояние «второе дыхание» называется вторым?

а) нормализуется ЧСС;

б) исчезает одышка;

в) нормализуется рН крови;

г) все.

14. Что является причиной наступления состояния «мертвой точки»?

а) в мышцах и крови накапливаются продукты анаэробного обмена;

б) несоответствие между потребностями работающих мышц в кислороде и уровнем функционирования кислородтранспортной системы;

в) нарушения, происходящие в гормонально-гуморальной системе;

г) все.

15. Что происходит в организме во время «второго дыхания»?

а) удовлетворяется потребность организма в кислороде;

б) уменьшается ЧСС;

в) снижается выделение углекислого газа;

г) все.

16. Какое состояние наступает в процессе работы после периода врабатывания?

а) утомление;

б) устойчивое состояние;

в) «второе дыхание»;

г) все.

17. От чего зависит длительность состояния устойчивой работоспособности?

а) от характера мышечной деятельности;

б) от мощности выполняемой нагрузки;

в) от степени тренированности;

г) от всех факторов.

18. Что происходит во время истинного устойчивого состояния?

а) потребность организма в кислороде удовлетворяется во время работы;

б) наблюдается высокая согласованность работы двигательного аппарата и вегетативных органов;

в) энергетические ресурсы организма восстанавливаются в процессе самой работы;

г) все.

19. Чем отличается кажущееся устойчивое состояние от истинного?

- а) потребностью организма в кислороде;
- б) экономизацией функций организма;
- в) энергетическими ресурсами;
- г) всем.

20. Почему мы говорим о наличии устойчивого состояния во время кажущегося?

- а) работа протекает в течение относительно длительного времени;
- б) работа протекает на пределе своих функциональных возможностей;
- в) вегетативные органы не могут полностью обеспечить высокую кислородную потребность;
- г) работа протекает в аэробно-анаэробном режиме.

21. Что происходит во время утомления?

- а) ухудшаются двигательная и вегетативная функции;
- б) нарушается их координация;
- в) понижается работоспособность;
- г) все изменяется.

22. Какой характер носит утомление?

- а) обратимый;
- б) необратимый;
- в) эпизодический;
- г) постоянный.

23. Что относится к внешним признакам утомления?

- а) нарушение координации движений;
- б) чрезмерная потливость;
- в) покраснение кожных покровов;
- г) все признаки.

24. Какая теория утомления в настоящее время является преобладающей?

- а) теория истощения энергетических ресурсов;
- б) теория «задушения»;
- в) теория «засорения» и «отравления»;
- г) центрально-нервная теория.

25. В чем биологическое значение утомления?

- а) в защитной функции утомления;
- б) в прекращении выполнении упражнений;

в) к возникновению торможения в нервных клетках;  
г) все.

26. Что происходит после окончание работы в период восстановления?

- а) восстанавливается гомеостаз;
- б) удаляются продукты метаболизма;
- в) восстанавливаются энергоресурсы;
- г) все.

27. Что происходит в период восстановления?

- а) процесс возвращения организма к исходному уровню;
- б) процесс недовосстановления функций организма;
- в) процесс сверхвосстановления функций организма;
- г) ничего не происходит.

28. Какие фазы выделяют в восстановительном периоде?

- а) фаза быстрого и замедленного восстановления;
- б) фаза суперкомпенсации;
- в) фаза длительного позднего восстановления;
- г) все фазы.

29. Какие выделяют закономерности восстановительных процессов?

- а) скорость и длительность восстановления функциональных показателей находится в зависимости от мощности работы;
- б) восстановление различных функций организма протекает гетерохронно;
- в) превышение исходного уровня работоспособности;
- г) все.

30. Что не восстанавливается в организме после работы?

- а) кислородный запас;
- б) фосфагены;
- в) углеводы;
- г) жиры;

31. Что способствует у детей более быстрому восстановлению?

- а) систематические тренировки;
- б) увеличение продолжительности заключительной части занятия;
- в) малоинтенсивные тренировки;
- г) все.

32. Кто из ученых установил, что активный отдых ускоряет процессы восстановления?

- а) И.М.Сеченов;
- б) И.П.Павлов;
- в) А.А.Ухтомский;
- г) А.Н.Крестовников.

33. На какие группы делятся средства восстановления?

- а) педагогические;
- б) медико-биологические;
- в) психологические;
- г) на все.

34. Что такое восстановительный период?

- а) физиологические процессы;
- б) время, в течение которого происходит восстановление;
- в) перестройка морфологических структур;
- г) изменение функциональных свойств.

### **Тема 7. Характеристика развития двигательных качеств.**

1. Характеристика развития мышечной силы.
2. Характеристика развития быстроты.
3. Характеристика развития выносливости.
4. Характеристика развития ловкости и гибкости.

### **Вопросы для самопроверки.**

1. Что относится к физическим качествам?
  - а) сила и быстрота;
  - б) выносливость;
  - в) ловкость и гибкость;
  - г) все.
2. Как еще называются физические качества?
  - а) двигательные;
  - б) вегетативные;
  - в) симпатические;
  - г) парасимпатические.

3. Чем характеризуется мышечная сила?

- а) степенью мышечного напряжения;
- б) величиной противодействия внешнему сопротивлению;
- в) величиной противодействия отягощению;
- г) всем.

4. Что подчеркивает термин «изометрический»?

- а) изменение длины мышцы при ее возбуждении?
- б) изменение напряжения мышцы при ее возбуждении?
- в) изменение длины и напряжения мышцы при ее возбуждении.

5. Назовите одну их форм быстроты?

- а) частота движений в единицу времени;
- б) смена одного движения другим;
- в) темп движений;
- г) все вышеперечисленное.

6. Какие вы знаете виды выносливости?

- а) общая выносливость;
- б) скоростная выносливость;
- в) силовая выносливость;
- г) выносливость к статическим усилиям;
- д) все виды.

7. Какая из систем выполняет ведущую роль по управлению ловкостью?

- а) сердечно-сосудистая;
- б) дыхательная;
- в) эндокринная;
- г) ЦНС.

8. От чего зависит развитие гибкости?

- а) от функционального состояния ЦНС;
- б) от эластичности мышц и связочного аппарата;
- в) от формы сочленений и эластичности тканей;
- г) от всего вышеперечисленного.

9. Какие виды спорта в большей степени развивают быстроту и способность к внезапным действиям?

- а) циклические;
- б) спортивные игры и единоборства;

в) плавание.

10. Какие виды спорта в большей степени развивают двигательный анализатор?

а) акробатика;

б) спортивная и художественная гимнастика;

в) все вышеперечисленные.

11. Что из себя представляет моделирование тех видов деятельности, которые требуют от человека проявления специальных качеств?

а) занятия определенными видами спорта;

б) занятия физическими упражнениями;

в) и то, и другое.

### **Тема 8. Двигательный навык и механизмы его формирования.**

1. Двигательный навык как произвольная деятельность человека.

2. Фазы образования двигательных навыков и их компоненты.

3. Роль сенсорных коррекций при формировании двигательных навыков.

4. Автоматизация движений.

5. Роль слова в образовании двигательных навыков.

6. Устойчивость двигательных навыков.

7. Особенности формирования двигательных навыков в связи с возрастом.

### **Вопросы для самопроверки.**

1. Кто из ученых заложил основу учения о произвольных движениях?

а) И.М.Сеченов;

б) И.П.Павлов;

в) Н.Е.Введенский;

г) А.А.Ухтомский.

2. Какие двигательные акты играют основную роль при жизни человека?

а) приобретенные;

б) врожденные;

в) те и другие.

3. Что такое двигательный навык?

а) новая форма двигательных действий;

б) действия, доведенные до автоматизма;

в) действия, образовавшиеся по механизму условных рефлексов и в результате систематических упражнений;

г) все вышеперечисленное.

4. Через какую систему формируются временные связи высших порядков при образовании двигательных навыков, связанных со спортивной деятельностью?

а) первую сигнальную систему;

б) вторую сигнальную систему;

в) через ту и другую.

5. Как целесообразно проводить обучение двигательным навыкам?

а) с помощью показа;

б) путем словесного объяснения;

в) при помощи слова и показа.

6. Что такое экстраполяция?

а) способность нервной системы;

б) необходимо иметь опыт;

в) решать возникшие двигательные задачи;

г) все вместе взятое.

7. От чего зависят возможности к экстраполяции?

а) от наследственной информации;

б) от временных связей;

в) дефекты нервной системы;

г) от всего вышеперечисленного.

8. Что характерно для первой фазы образования двигательных навыков?

а) иррадиация возбудительного процесса в ЦНС;

б) концентрация возбудительно-тормозных процессов;

в) стабилизация;

г) автоматизация.

9. Какие виды безусловных рефлексов не имеют значение для выработки двигательных навыков?

а) пищевые;

б) оборонительные;

в) защитные;

г) все вышеперечисленные.

10. Какие виды рефлексов имеют наибольшее значение для выработки двигательных навыков?

- а) рефлекс на растяжение;
- б) рефлексы положения тела
- в) шагательный рефлекс;
- г) все вышеперечисленное.

### **Тема 9. Физиологические закономерности при занятиях спортом.**

1. Механизмы развития тренированности.
2. Срочная и долговременная адаптация.
3. Тренируемость и ее варианты.
4. Признаки физиологического «спортивного сердца».
5. Реакция сердца на стандартную физическую нагрузку.
6. Реакция сердца на максимальную физическую нагрузку.

### **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое тренированность?
  - а) способность организма к изменению функциональных свойств;
  - б) состояние организма в период наивысшей работоспособности;
  - в) совокупность физиологических реакций;
  - г) приспособление организма.
2. Какая может быть адаптация?
  - а) срочная;
  - б) долговременная;
  - в) физиологическая;
  - г) все.
3. Какие генетические предпосылки имеет тренируемость?
  - а) соотношение быстрых и медленных волокон в мышцах;
  - б) уровень МПК;
  - в) устойчивость к гипоксии;
  - г) все.
4. Чем характеризуется высокая медленная тренируемость?
  - а) нарастает быстро, но имеет небольшие тренировочные эффекты;
  - б) нарастает постепенно, но медленными темпами;

в) нарастает максимально в начале тренировок, а в дальнейшем меняется незначительно;

г) нарастает медленно и при этом имеет небольшие тренировочные эффекты.

5. Что является признаком физиологического спортивного сердца?

а) тахикардия;

б) гипотония;

в) гипоксия;

г) брадикардия.

6. Что такое гипертрофия?

а) увеличение сердца;

б) увеличение артериального давления;

в) увеличение скорости движения крови;

г) увеличение ударного и минутного объемов крови.

7. Как реагирует тренированный организм на стандартную нагрузку?

а) большими сдвигами функциональных показателей;

б) меньшими сдвигами функциональных показателей;

в) неизменностью функциональных показателей;

г) по-разному.

8. О чем можно судить по реакции организма на стандартную нагрузку?

а) о степени тренированности;

б) о функциональных показателях;

в) о физической работоспособности;

г) о восстановительных процессах в организме.

## **Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Цели и задачи самостоятельных занятий.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий.

3. Средства для проведения самостоятельных занятий.

4. Особенности самостоятельных занятий с женщинами.

5. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений.

6. Гигиена самостоятельных занятий.

## **Вопросы для самоконтроля.**

1. Что является важным слагаемым в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи?
  - а) приобщение к физической культуре;
  - б) приобщение к культуре;
  - в) приобщение к занятиям художественной самодеятельности;
  - г) все вышеперечисленное.
2. Что имеет решающее значение при занятиях физической культурой?
  - а) совершенствование организационных форм занятий физической культурой;
  - б) совершенствование самостоятельных форм для занятий физическими упражнениями;
  - в) все вышеперечисленное.
3. С какой целью необходимо заниматься физической культурой?
  - а) для достижения поставленной цели;
  - б) для повышения работоспособности;
  - в) для укрепления здоровья;
  - г) имеет значение все вышеперечисленное.
4. На что реагирует опорно-двигательный аппарат?
  - а) на снижение двигательной нагрузки;
  - б) на тяжелые физические нагрузки;
  - в) на непосильные физические нагрузки;
  - г) на все вышеперечисленное.
5. Чем определяются формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом?
  - а) целями и задачами;
  - б) личностью преподавателя;
  - в) направленностью учебного процесса по физической культуре;
  - г) всем вышеперечисленным.
6. Сколько существует форм самостоятельных занятий?
  - а) 2;
  - б) 3;
  - в) 5.
7. Какие есть формы самостоятельных занятий по физической культуре?
  - а) утренняя гигиеническая гимнастика;
  - б) упражнения в течение дня;
  - в) самостоятельные тренировочные занятия;
  - г) все вышеперечисленное.

7. Что не рекомендуется включать в комплексы утренней гигиенической гимнастики?
- а) упражнения на гибкость;
  - б) дыхательные упражнения;
  - в) упражнения на осанку;
  - г) статические упражнения.
8. Как следует выполнять физические упражнения в утренней гигиенической гимнастике?
- а) начинать упражнение в медленном темпе;
  - б) с небольшой амплитудой движений;
  - в) постепенно увеличивая темп движений;
  - г) соблюдая все вышеперечисленные правила.
9. Что необходимо выполнять при силовых упражнениях?
- а) статические упражнения;
  - б) упражнения на дыхания;
  - в) упражнения на расслабление;
  - г) все вышеперечисленное.
10. Что предупреждают выполнение упражнений в течение дня?
- а) наступление утомления;
  - б) способствуют поддержанию высокой работоспособности;
  - в) способствует профилактике перенапряжения;
  - г) все вышеперечисленное.
11. Во сколько раз выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин через каждые 1-1,5 ч работы оказывают стимулирующий эффект?
- а) вообще не оказывают эффекта;
  - б) вдвое больший стимулирующий эффект;
  - в) втрое больший стимулирующий эффект;
  - г) в 0,5 раза.
12. Что значит тренировочные упражнения должны носить комплексный характер?
- а) способствовать развитию всех физических качеств;
  - б) укреплять здоровье;
  - в) повышать физическую работоспособность;
  - г) все вышеперечисленное.
13. Что значит занятия носят специализированный характер?
- а) занятия различными видами спорта;
  - б) занятия избранным видом спорта;

в) занятия различными и избранным видом спорта.

14. Что является наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки?

- а) фитнес-аэробика;
- б) занятия в тренажерном зале;
- в) ходьба и бег.

15. С чего рекомендуется начинать тренировочные занятия?

- а) с бега;
- б) с упражнений;
- в) с разминки.

16. Чему способствует атлетическая гимнастика?

- а) развитию силы;
- б) развитию выносливости;
- в) развитию ловкости;
- г) формирует гармоническое телосложение;
- д) всему вышеперечисленному.

17. Развитие каких мышц имеет большее значение для здоровья женщины?

- а) мышц брюшного пресса;
- б) мышц спины;
- в) мышц тазового дна;
- г) все вышеперечисленное.

18. Что относится к физиологическим параметрам тренировочной нагрузки?

- а) увеличение ЧСС;
- б) увеличение массы тела;
- в) увеличение длины тела;
- г) все вышеперечисленное.

19. За сколько часов до тренировки следует принимать пищу?

- а) за 1 час;
- б) за 2 часа;
- в) не имеет принципиального значения.

20. Чем производится закаливание?

- а) водой;
- б) солнцем;
- в) воздухом;
- г) всем вышеперечисленным.

## **Тема 11. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.
3. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности.

### **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое самоконтроль?
  - а) система знаний;
  - б) система знаний и наблюдений;
  - в) система наблюдений.
2. Какие основные задачи самоконтроля?
  - а) освоить простейшие методы самонаблюдения;
  - б) научиться анализировать, оценивать показатели самоконтроля и закрепить их на практике;
  - в) все.
3. Что включает самоконтроль?
  - а) наблюдение и анализ объективных состояний организма;
  - б) наблюдение и анализ субъективного состояния организма;
  - в) все.
4. Что относится к объективным показателям самоконтроля?
  - а) самочувствие;
  - б) желание и нежелание заниматься физическими упражнениями;
  - в) антропометрические данные.
5. Что относится к субъективным показателям самоконтроля?
  - а) глубина дыхания;
  - б) чувство усталости;
  - в) масса тела.
6. Что необходимо указывать в дневнике самоконтроля?
  - а) спортивные результаты;

- б) слова тренера;
- в) содержание тренировочного занятия и связанные с ним ощущения.

7. У кого необходимо получить рекомендации по режиму двигательной активности?

- а) у врача;
- б) у тренера;
- в) у преподавателя.

8. Что относится к объективным показателям самоконтроля?

- а) ЧСС;
- б) АД;
- в) вес;
- г) все вышеперечисленное.

9. По каким показателям оценивается реакция сердечно-сосудистой системы?

- а) ЧД;
- б) ЧСС;
- в) МОД;
- г) физическая работоспособность.

10. Что относится к субъективным показателям самоконтроля?

- а) самочувствие;
- б) сон;
- в) аппетит;
- г) все.

## **Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП).**

1. Основные понятия профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Формы, условия и характер труда.
3. Прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки.
4. Прикладные виды спорта.

### **Вопросы для самопроверки.**

1. На что направлена профессионально-прикладная физическая подготовка студентов?
  - а) на подготовку студента к учебной деятельности;

- б) на подготовку к профессиональной деятельности;
- в) на то, и другое.

2. Что означает аббревиатура ППФП?

- а) прикладная и профессиональная физическая подготовка;
- б) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- в) подготовка прикладная физическая профессиональная.

3. Что должна формировать ППФП у студентов?

- а) прикладные знания;
- б) физические и специальные качества;
- в) умения и навыки;
- г) все вышеперечисленное.

4. Какие задачи в высшей школе решает ППФП студентов?

- а) использование средств ФК для активного отдыха и восстановления работоспособности;
- б) достижение высокой работоспособности и производительности труда;
- в) и то, и другое.

5. На основе чего проводится ППФП студентов в высшей школе?

- а) на основе специальной подготовки;
- б) на основе разносторонней физической подготовки;
- в) на основе умственной и физической подготовки.

6. На каких занятиях проводится ППФП студентов?

- а) на занятиях по физическому воспитанию;
- б) на самостоятельных занятиях;
- в) на тех и других.

6. Что имеет прямую связь с особенностями утомления?

- а) условия и характер труда;
- б) режим труда и отдыха;
- в) и то, и другое.

8. Что включает в себя процесс формирования прикладных знаний?

- а) умение;
- б) навыки;
- в) знания.

9. Каким критериям должно отвечать содержание ППФП?

- а) пригодности человека определенным профессиям;

- б) пригодности человека определенным умственным способностям;
- в) пригодности человека определенным физическим задаткам.

## **Список литературы**

Основная учебная литература:

1. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. «Физическая культура» учебное пособие для студентов. – Казань: Из-во Казанского ГАУ, 2016. – 136 с.
2. Ванюшин Ю.С., Ванюшин М.Ю., Хайруллин Р.Р. «Физическая культура»: учебное пособие для студентов аграрных вузов. – Казань: Из-во Казанского ГАУ, 2011. – 98 с.
3. Ванюшин Ю.С., Миннибаев Э.Ш. «Физическая культура»: учебное пособие для студентов заочной формы обучения. – Казань: Изд-во КГАУ, 2013. – 100 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / Под редакцией В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2009. – 450 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. «Баскетбол. Обучение техническим элементам»: учебное пособие для студентов аграрных вузов. - Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011. – 60 с.
2. Хайруллин Р.Р. Мартынов О.П., Ванюшин Ю.С. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие. - Казань: Изд-во типография «Вестфалика» 2012. – 128 с.
3. Ванюшин Ю.С., Петрова В.К. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография. - Казань: Отечество, 2014. – 142 с.
4. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография. – Казань: Отечество. 2014. – 162 с.
5. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2015. – 80 с.
6. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е., Яруллин А.Г. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Типография «Вестфалика», 2015. – 59 с.