

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЮГО-ЗАПАД»
(ГБПОУ ОК «ЮГО-ЗАПАД»)

Тетрадь по физической культуре

**Преподаватель Высшей квалификационной категории
по физической культуре: Макарова Т. А.**

Москва 2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Эстетика физической культуры и спорта.....	4
Тема 2 Биологические и социально - биологические основы физической культуры.....	13
Тема 3-4 Физиологическая характеристика двигательной активности и формирование движений.....	19
Тема 5 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	28
Тема 6 Психофизиологические основы учебного труда студентов, средства физической культуры в регулировании работоспособности.....	32
Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физического воспитания.....	37
Тема 8 Педагогические основы физического воспитания	41
Тема 9 Общая и специальная физическая подготовка.....	55
Тема 10 Врачебный и педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	65
Тема 11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	73
Тема 12 Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов.....	85
Тема 13 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.....	93
Тема 14 Критерии оценки теоретической части заданий по физической культуре в виде тестов	98
Литература	111

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рабочая тетрадь содержит учебные задания по физической культуре для теоретических и семинарских занятий. Тематика заданий соответствует содержанию ФГОС по дисциплине «Физическая культура».

Правильное и чёткое заполнение рабочей тетради способствует систематизации знаний студентов по изучаемой дисциплине, воспитанию организованности, дисциплинированности и самостоятельности. Окажет помощь при подготовке к итоговому семестровому контролю знаний.

Задания разработаны в виде тестов и контрольных вопросов по изученной теме, выполнения творческих заданий. Задания следует выполнять с использованием соответствующих учебников. Список рекомендуемой литературы представлен в конце учебного пособия.

Характеризуя задания, следует отметить, что часть тестов требует выбора правильного ответа или установления соответствия предложенных вариантов ответов. Часть тестов носит репродуктивный характер, выполняется в виде заполнения пропусков или дополнений в предложениях.

Рабочая тетрадь предназначена студентам очного обучения технических специальностей.

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Эстетика физической культуры и спорта

Задание 1. Назовите составляющие (компоненты) физической культуры

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Базовая физическая культура _____

Спорт _____

Туризм _____

Профессионально-прикладная физическая подготовка

«Физическое воспитание»

«Физическое совершенство»

Задание 5

Выберите правильный ответ

1. Физическая культура направлена

- а) на повышение трудоспособности организма
- б) на укрепление уровня здоровья
- в) на повышение активности мозговой деятельности

Ответ _____

2. Основным показателем физического состояния человека является его

- а) артериальное давление
- б) продолжительность жизни
- в) здоровье

Ответ _____

3. Спорт это

- а) часть физической деятельности
- б) часть физической культуры, направленная на совершенствование психических и физических способностей
- в) метод физического воспитания

Ответ _____

4. Назовите основной законодательный документ дисциплины «физическая культура»

- а) приказ Министерства здравоохранения РФ
- б) приказ Министерства обороны РФ
- в) приказ Министерства образования РФ

Ответ _____

5. В каком из древних государств культура тела был достаточно высокой

- а) Древняя Греция
- б) Египет
- в) Китай

Ответ _____

2. _____

3. _____

4. _____

Вопросы

1. Физическая культура – часть человеческой культуры.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
4. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.
5. Характеристика эстетики физической культуры и спорта
6. Эстетика красоты спортивного соперничества

Тема 2. Биологические и социально - биологические основы физической культуры

Задание 1

Выберите правильный ответ

1. В настоящее время анатомо-морфологическое строение организма человека общепринято изучать и излагать в следующей последовательности

- а) клетки, ткани, органы, системы
- б) системы, клетки, ткани, органы
- в) системы, органы, ткани, клетки

Ответ _____

2. Совокупность процессов синтеза в живом организме

Основное жизненное свойство клетки обмен веществ

а) катаболизм (сбрасывание, разрушение, совокупность протекающих в живом организме ферментных реакций расщепления сложных органических веществ).

б) метаболизм (процессы, проходящие в любом живом организме для поддержания его жизни. Метаболизм позволяет телу расти, размножаться, заживлять повреждения и реагировать на окружающую среду).

в) ассимиляция (совокупность процессов синтеза в живом организме).

Ответ _____

3. Количество крови составляет

- а) 6 - 8 % массы тела человека
- б) 9 – 10 % массы тела человека
- в) 11 - 12 % массы тела человека

Ответ _____

4. Частота сердечных сокращений у здорового взрослого человека составляет

- а) 50— 60 ударов в минуту
- б) 60— 80 ударов в минуту
- в) 80— 90 ударов в минуту

Ответ _____

5. Согласно современным представлениям, в коре головного мозга насчитывается

- а) 12 - 18 млрд клеток
- б) 13 - 19 млрд клеток
- в) 20 - 26 млрд клеток

Ответ _____

Задание 2. Дайте определение ткани человека

Ткань – это

Перечислите и дайте характеристику видам ткани

Вид ткани	Характеристика ткани
Эпителиальные ткани	
Соединительные ткани	
Мышечные ткани	
Нервные ткани	

4.

5.

2. Локальный положительный эффект

В составе крови	
В работе сердечно-сосудистой системы	

<p>В дыхательной системе</p>	
<p>В опорно - двигательном аппарате</p>	

**Задание 3. Заполните таблицы
Зоны относительной мощности в спортивных упражнениях**

Степень мощности	Продолжительность работы	Виды физических упражнений
<p>Максимальная</p>		

Субмаксимальная		
Большая		
Малая		

Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности (по В. С. Фарфелю)

Показатель	Максимальная	Субмаксимальная	Большая	Малая
Предельная длительность				
Величина потребления кислорода				
Величина кислородного долга				
Вентиляция лёгких и кровообращение				
Биохимические сдвиги				

Задание 4

Выберите правильный ответ

1. Физиология - это

а) наука, изучающая процессы жизнедеятельности организма, составляющих его физиологических систем, отдельных органов, тканей, клеток и субклеточных структур, механизмы регуляции этих процессов, а так же действие факторов внешней среды на динамику жизненных процессов.

б) наука, изучающая деятельность клеток

в) наука, изучающая строение организма

Ответ _____

2. Адаптация – это

а) специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологическое начало

б) приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования

в) способность быстро и рационально координировать движение тела

Ответ _____

3. Гипокинезия– это

- а) недостаток двигательной активности
- б) повышение работоспособности
- в) утомительная работа

Ответ _____

4. Гипоксия - это

- а) кислородный голод
- б) снижение работоспособности
- в) повышение артериального давления

Ответ _____

5. Работоспособность – это

- а) это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности
- б) это приспособление органов чувств и организма к новым условиям существования

- в) это длительное использование предельных тренировочных нагрузок

Ответ _____

7. При гиподинамии – это

- а) повышается утомляемость
- б) увеличивается концентрация внимания
- в) увеличивается способность к труду и обучению

Ответ _____

8. Главный внутренний водитель ритма у человека

- а) нервная система
- б) сердце
- в) гипоталамус

Ответ _____

Вопросы

1. Общая характеристика влияния двигательной активности на адаптационные процессы и резервные возможности организма.
2. Адаптация организма как физиологическая основа функционального и двигательного совершенства человека
3. Работоспособность
4. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных действий.
5. Обмен веществ в покое и при различных нагрузках.

Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Задание 1. Перечислите составляющие здорового образа жизни

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Задание 2. Факторы, определяющие здоровье человека

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Задание 3. Заполните таблицу. Перечислите отрицательное воздействие на организм человека вредных привычек

Вредная привычка	Воздействие на человека
Курение	Курение приводит к • _____ _____ • _____ _____ • _____ _____ • _____ _____ _____

	<p>Угарный газ (один из основных компонентов табачного дыма) ускоряет процессы старения в организме и приводит к другим нарушениям</p> <ul style="list-style-type: none"> • _____ _____ _____ _____ • _____ _____ _____ _____ • _____ _____ _____ _____ • _____ _____ _____ _____
<p>Алкоголизм</p>	<p>Злоупотребление алкоголем является одной из актуальных проблем нашей страны</p>
<p>Наркомания</p>	<p>Наркомания - это тяжелое заболевание, которое является</p>

Задание 4

Выберите правильный ответ

1. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека

- а) 60 – 70гр
- б) 80 – 100гр
- в) 110 - 130

Ответ _____

2. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет

- а) 3000
- б) 2500
- в) 2700

Ответ _____

3. В среднем суточное потребление энергии у девушек составляет

- а) 3000
- б) 2400
- в) 2700

Ответ _____

4. Что является важнейшей функцией физической культуры

- а) Воспитание этических норм у подрастающего поколения
- б) Удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной активности
- в) Установление межличностных отношений

Ответ _____

5. Какова суточная потребность организма в воде

- а) 1 литр
- б) 1,5 литра
- в) соответствует количеству теряемой жидкости

Ответ _____

6. При нагрузках, связанных с интенсивным потоотделением необходимо

- а) увеличить суточную норму потребления поваренной соли
- б) увеличить суточную норму потребления белков
- в) увеличить суточную норму потребления углеводов

Ответ _____

Вопросы

1. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
2. Отказ от вредных привычек
3. Межличностные отношения как элемент здорового образа жизни.

Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда студентов, средства физической культуры в регулировании работоспособности

Задание 1. Заполните таблицу

1. Факторы обучения и их влияние на организм студента

Объективные	Субъективные

Задание 2. Закончите предложение

Факторы физиологического характера

Факторы психологического характера

Факторы физического характера

Задание 3. Перечислите основные формы самостоятельных занятий физкультурой

б) без больших материальных вложений

в) без длительного отдыха

Ответ _____

2. Какой процент студентов ощущают дезадаптационный синдром при поступлении в институт

а) около 80%

б) около 35%

в) около 10%

Ответ _____

3. Интерес к эмоционально привлекательной учебной работе

а) уменьшает продолжительность её выполнения

б) увеличивает продолжительность её выполнения

в) не влияет на продолжительность её выполнения

Ответ _____

4. Рассеянное внимание, частые отвлечения являются характеристиками

а) резкого утомления

б) значительного утомления

в) незначительного утомления

Ответ _____

5. Какую продолжительность имеет период оптимальной (устойчивой) работоспособности

а) полчаса

б) 1,5 – 3 часа

в) 3 - 6 часов

Ответ _____

6. Какой из перечисленных периодов можно отнести к периодам снижения работоспособности

а) период оптимальной работоспособности

б) период вработывания

в) период полной компенсации

Ответ _____

7. Напряжение на экзаменах выше у студентов

а) с хорошей успеваемостью

б) со слабой успеваемостью

в) успеваемость не влияет на напряжение студентов

Ответ _____

8. Период спада работоспособности у «жаворонков» и «сов» целесообразно было бы использовать

а) для занятий наиболее трудными дисциплинами

б) для посещения библиотеки

в) для отдыха, обеда

Ответ _____

9. Какой режим занятий нежелателен в дни напряженной учебной

деятельности (зачет, контрольная)

- а) занятия с ЧСС выше 160 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 75 %
- б) занятия с ЧСС 130 – 160 ударов в минуту и моторной плотностью 50 – 65%
- в) занятия с ЧСС 110 -130 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 80%

Ответ _____

Вопросы

1. Объективные и субъективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
2. Изменение работоспособности студентов в процессе обучения
3. Особенности организации занятий по физическому воспитанию и спортивных тренировок в течении учебного года.
4. Общие положения регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений.
5. Значение физической культуры для студентов в период каникулярного отдыха.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания

Задание 1. Дайте определение понятиям

1.«Спорт»

2. «Спортивные соревнования»

Задание 2. Закончите фразу

1. Цель массового спорта

2. Цель большого спорта

Организационными особенностями студенческого спорта являются:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Задание 3. Заполните таблицу

Система студенческих спортивных соревнований

Соревнования	Характеристика соревнований

Задание 4

Выберите правильный ответ

1. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести

- а) велосипедный спорт, биатлон, спортивное ориентирование
- б) футбол, хоккей, волейбол
- в) шахматы, шашки

Ответ _____

2. Занятия видами спорта, развивающими общую выносливость, проводятся

- а) с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин)
- б) со средней интенсивностью (пульс до 155 удар/мин)
- в) с высокой интенсивностью (пульс до 185 удар/мин)

Ответ _____

3. Виды спорта, развивающие ловкость (кроме спортивных игр)

а) оказывают существенное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы

б) не оказывают значительного влияния на сердечно-сосудистую и дыхательную системы

в) влияют на подготовку нервно-мышечного аппарата

Ответ _____

4. К видам спорта, связанным с развитием скоростно-силовых качеств, относятся

а) бег на короткие и средние дистанции

б) гиревой спорт

в) легкоатлетические метания, толкание ядра

Ответ _____

5. К единоборствам можно отнести

а) вольная борьба

б) триатлон

в) современное пятиборье

Ответ _____

6. Какая из систем специальных упражнений применяется как восстановительное и разминочное средство

а) шейпинг

б) бодиденс

в) стретчинг

Ответ _____

Вопросы

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях по видам спорта.

3. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

4. Общественные студенческие спортивные организации и объединения

Тема 8. Педагогические основы физического воспитания

Задание 1. Заполните таблицы

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Принцип	Содержание принципа
Сознательность и активность	
Наглядность	
Доступность	

Систематичность	
Прочность	

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Метод	Описание метода
Регламентируемого упражнения	

Игровой	
Соревновательный	
Словесные и сенсорные методы	

4.

«Двигательное умение»

«Двигательный навык»

Задание 6

Выберите правильный ответ

1. Сила – это

- а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством умственной деятельности
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
- в) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека

Ответ _____

2. Абсолютная сила – это

- а) суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении
- б) сила отдельных мышечных групп, участвующих в данном движении
- в) суммарная сила всех мышечных групп, не участвующих в данном движении

Ответ _____

3. Относительная сила – это

- а) величина абсолютной силы, приходящаяся на 5 кг массы тела человека
- б) величина абсолютной силы, приходящаяся на 10 кг массы тела человека
- в) величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека

Ответ _____

4. Быстрота – это

- а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения
- б) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции
- в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

Ответ _____

5. Общая выносливость – это

- а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения
- б) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление
- в) способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения

Ответ _____

6. Ловкость – это

- а) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции
- б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи
- в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

Ответ _____

7. Гибкость – это

- а) способность выполнять движения с высокой частотой
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой
- в) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

Ответ _____

8. Статическая гибкость – это

- а) гибкость, позволяющая сохранять позу и положение тела
- б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи
- в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

Ответ _____

Задание 6. Заполните таблицу

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Методы	Действие
1.	
2.	
3.	
4.	

5.	
6.	

Вопросы

1. Методические принципы и методы физического воспитания
2. Средства физического воспитания
3. Общие положения воспитания физических качеств
4. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания

5.

6.

Задание 2. Дайте определение понятиям

1. «Общая физическая подготовка»

2. «Специальная физическая подготовка»

3. Спортивная подготовка»

4. «Профессионально – прикладная физическая подготовка»

5. «Общая плотность занятия»

6. «Моторная плотность занятия»

Задание 3. Заполните таблицы

Структура подготовленности спортсмена

Элемент подготовки	Направленность
1.	
2.	
3.	

4.	
5.	

Задание 4. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями

Перечислите показатели самоконтроля

Объективные:

Субъективные:

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8

Задание 5. Установите соответствие мышечной напряжённости

1. Тоническая	Мышцы не успевают расслабиться при выполнении быстрых движений
2. Скоростная	Мышца остаётся возбуждённой в фазе расслабления из – за несовершенной координации движений
3. Координационная	Повышенная напряжённость в мышцах в условиях покоя

Задание 6. Составьте таблицу

Под формами занятий физическими упражнениями понимают

Обязательные формы занятий физическими упражнениями

Форма занятий	Характеристика

Задание 7. Перечислите формы внеучебных занятий

Это занятия, проводимые

1. Малые формы занятий

2. Крупные формы занятий

3. Соревновательные формы занятий

Задание 8. Раскройте содержание частей учебно – тренировочного занятия

1 часть

Задачи:

Содержание:

Тема 10. Врачебный и педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Задание 1. Основные задачи врачебного контроля
Врачебный контроль

Цель контроля

Основные задачи врачебного контроля

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Задание 2. Основные формы контроля за эффективностью тренировочных занятий

В положении о врачебном контроле за физическим воспитанием населения определены следующие основные формы работы по врачебному контролю

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Задание 3. Основные виды контроля за эффективностью тренировочных занятий

Врачебный контроль

Цель контроля

Виды контроля

1.

2.

3.

Задание 4. Установите соответствие видов педагогического контроля

Виды контроля	Характеристика вида контроля
1. Этапный	Оценка текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.
2. Текущий	Оценка оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.
3. Оперативный	Подведение итогов учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа

Задание 5. Основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий

Основная цель врачебных обследований

Методы врачебного обследования

1.

2.

3.

4.

Задание 6. Самоконтроль за эффективностью тренировочных занятий
Самоконтроль _____

Самодиагностика _____

Показатели самоконтроля

Объективные:

Субъективные:

1	1
2	2
3	3
4	4

5	5
6	6
7	7
8	8

Задание 7

Выберите правильный ответ

1. Срочный тренировочный эффект это

а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха

б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)

Ответ _____

2. Отставленный тренировочный эффект это

а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха

б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)

Ответ _____

3. Кумулятивный тренировочный эффект – это...

а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха

б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)

Ответ _____

Задание 8. Дайте определение понятию

«Самоконтроль» - это

Задание 9. Заполните таблицу
Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями

Признак усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи			
Движение			
Внимание			
Самочувствие			

Вопросы

1. Врачебный контроль и его характеристика.
2. Педагогический контроль и его характеристика.
3. Самоконтроль, его цели и задачи.
4. Самоконтроль физического развития.

Необходимо учитывать следующие факторы:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

Задание 4. Ответьте на вопросы

1. Основные группы мотивов к занятиям физической культурой:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

Профилактика развития нарушений осанки должна быть комплексной и включать

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Задание 5. Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой

в) на силовой метод развития силы

Ответ _____

7. Коррекция двигательной подготовленности связана

а) с постоянной оценкой своих возможностей

б) с самооценкой уровня подготовленности

в) с индивидуальной подготовкой

Ответ _____

Вопросы

1. Роль мотивации в определении содержания самостоятельных занятий .
2. Формы, средства и организация самостоятельных занятий
3. гигиена самостоятельных занятий
4. Особенности самостоятельных занятий женщин

Тема 12. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)

Задание 1. Заполните таблицу

Влияние современной технизации на жизнедеятельность человека.

Факторы	Влияние
Современная технизация труда и быта на жизнедеятельность человека	
Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе	
Необходимость перемены разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста	

Условия труда	
Характер труда	
Режим труда и отдыха	
Динамика работоспособности	

Задание 5. Средства ППФП

Средства ППФП можно объединить в следующие группы

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Задание 6. Определите цель теоретических занятий ППФП

Цель теоретических занятий

Задание 7. Перечислите формы ППФП в свободное время

1. _____

2. _____

3. _____

Задание 8

Выберите правильный ответ

1. ППФП это:

- а) первоначальная прикладная физическая подготовка
- б) пропорционально прикладная физическая подготовка
- в) профессионально прикладная физическая подготовка

Ответ _____

2. Прикладные знания можно получить в процессе

- а) физического воспитания
- б) духовного развития
- в) психофизической готовности

Ответ _____

3. Прикладные умения и навыки обеспечивают

- а) физическое воспитание
- б) безопасность в жизни
- в) безопасность в быту

Ответ _____

4. Динамика работоспособности это

- а) динамический фактор
- б) физический фактор
- в) интегральный фактор

Ответ _____

5. Способности это

- а) устойчивые свойства личности
- б) не устойчивые свойства личности
- в) эластичные свойства личности

Ответ _____

6. Под влиянием физических нагрузок улучшается:

- а) кровоснабжение отдельных тканей;
- б) кровоснабжение всех тканей;
- в) кровоснабжение сердца;

Ответ _____

Вопросы

1. Положения, определяющие личную и социально- экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Обеспечение психофизической надёжности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда
5. Определение понятия ППФП, её цели и задачи

Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

**Задание 1. Дайте определение
«Производственная физическая культура»**

Задание 2. Определите цели и задачи производственной физической культуры
Цель производственной физической культуры

Основными задачами производственной физической культуры являются

1.

2.

3.

**Задание 3. Перечислите формы ПФК
ПФК в рабочее время (производственная гимнастика) и ПФК во
вне рабочее время**

Производственная гимнастика

Задание 9

Выберите правильный ответ

1. Для организма наиболее благоприятен

- а) динамический режим работы
- б) статический режим работы
- в) когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц

Ответ _____

2. Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее

- а) в состоянии покоя
- б) в активном состоянии
- в) в состоянии пассивного отдыха

Ответ _____

3. Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку

- а) нервной системы
- б) мышечной системы
- в) позвоночника

Ответ _____

4. Продолжительность утренней гимнастики составляет

- а) 5 – 10 мин
- б) от 8 -10 до 20 -30 мин
- в) не менее 30 мин

Ответ _____

Вопросы

1. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Физическая культура и спорт в свободное время.
6. Дополнительные средства повышения работоспособности.

Тема 14. Критерии оценки теоретической части заданий по физической культуре в виде тестов

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен знать физические, социально-биологические основы здорового образа жизни, понимать значение ценностей физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека, уметь использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

Теоретические тесты предназначены за курс учебного года по основным разделам программы.

Тестирование – одна из актуальных форм контроля качества знаний, поскольку она позволяет осуществить объективную, эффективную и быструю диагностику знаний и получить наглядную картину успеваемости.

Содержание теоретической части складывается из блоков: социокультурные основы; психолого-педагогические основы физической культуры; медико-биологические основы двигательной деятельности; базовые виды физкультурно-спортивной деятельности, и представлено в виде тестовых заданий в закрытой форме.

Проверяется уровень подготовки студентов по использованию в практической деятельности и повседневной жизни приобретенных ими знаний и умений для укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях, профессиональной деятельности.

Система заданий адаптирована для возрастной категории студентов.

Оценивание уровня обученности студентов по физической культуре

Назначение работы – оценить уровень обученности студентов по физической культуре.

Общая характеристика структуры работы.

Тестовая работа состоит из 40 заданий с выбором ответа.

Рекомендуемое время выполнения работы.

На выполнение работы отводится 20 минут.

Система оценивания.

За каждое верно выполненное задание студент получает 1 балл.

Нормы оценок за тестовую работу по физической культуре

Таблица № 1

Количество баллов	87 – 100%, 35 - 40 баллов	70 – 86% 28 - 34 баллов	50 – 69% 20 - 27 баллов	Менее 50% 19 и менее баллов
оценка	«5»	«4»	«3»	«2»

Тестовая работа по физической культуре

Теоретико-методический тур

Инструкция по выполнению заданий (для студентов)

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний студентов по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать 1 из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Необходимо внимательно читать задания и предлагаемые варианты ответов. Стараться не угадывать, а логически обосновывать сделанный выбор. Незнакомые задания необходимо пропускать. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Необходимо контролировать время выполнения задания.

Время на выполнение всех заданий – 20 минут

Внимательно делать записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

ВОПРОСЫ К ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ТЕСТАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Термин «Олимпиада» означает

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

Ответ _____

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране

- а) 1944г
- б) 1976
- в) 1980г
- г) еще не проводились

Ответ _____

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения

- а) основ техники
- б) ведущего звена техники
- в) деталей техники

Ответ _____

4. Физическая культура-это

- а) стремление к высшим спортивным достижениям
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

Ответ _____

5. Физическая подготовленность характеризуется

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

Ответ _____

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./мин.

Ответ _____

7. Основными показателями физического развития человека являются

- а) антропометрические характеристики человека
- б) результаты прыжка в длину с места
- в) результаты в челночном беге
- г) уровень развития общей выносливости

Ответ _____

8. Физическое упражнение – это

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
- б) один из методов физического воспитания
- в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

Ответ _____

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) степенью преодолеваемых трудностей
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

Ответ _____

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека

- а) 180-200 уд/мин
- б) 170-180 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин

Ответ _____

11. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

Ответ _____

12. Что называется осанкой

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

Ответ _____

13. Под физическим развитием понимается

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека
- б) процесс совершенствования физических качеств
- в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

Ответ _____

14. Главной причиной нарушения осанки является

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

Ответ _____

15. Под быстротой как физическим качеством понимается

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- в) способность человека быстро набирать скорость

Ответ _____

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической

- а) 100 м
- б) 200м
- в) 500м

Ответ _____

17. Что такое двигательный навык

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
- в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

Ответ _____

18. Чем характеризуется утомление

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

Ответ _____

19. Под силой как физическим качеством понимается

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

Ответ _____

20. Под техникой двигательных действий понимают

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

Ответ _____

21. Выносливость человека не зависит от

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) быстроты двигательной реакции
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

Ответ _____

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

Ответ _____

23. Физическая культура направлена на совершенствование

- а) морально-волевых качеств людей
- б) техники двигательных действий
- в) природных физических свойств человека

Ответ _____

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять заданные параметры работы

Ответ _____

25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим

- а) 110-130 уд/мин.
- б) 140 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин
- г) свыше 160 уд/мин

Ответ _____

26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

Ответ _____

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

Ответ _____

28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры

- а) 1976г
- б) 1998г
- в) 1980г

Ответ _____

29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета

- а) дельфин
- б) кроль на спине
- в) брасс
- г) кроль на груди

Ответ _____

30. На Олимпийских играх 776 г до н. э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной

- а) 200м.
- б) двойной стадии
- в) одной стадии

Ответ _____

31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика
- г) верховая езда

Ответ _____

32. Укажите количество игроков волейбольной команды

- а) 5
- б) 6
- в) 7

Ответ _____

33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что

- а) их выполняют медленно
- б) в качестве отягощения используется собственный вес тела
- в) они вызывают значительное напряжение мышц

Ответ _____

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков высоту
- в) бега с максимальной скоростью

Ответ _____

35. Укажите количество игроков баскетбольной команды

- а) 5
- б) 6
- в) 7

Ответ _____

36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо

- а) выполнение с мячом в руках одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов

Ответ _____

37. Укажите количество игроков футбольной команды

- а) 7
- б) 9
- в) 11

Ответ _____

38. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец

- а) 1908г - Лондон
- б) 1912г - Стокгольм
- в) 1920г - Антверпен

Ответ _____

39. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме

- а) Азия
- б) Австралия
- в) Африка
- г) Америка
- д) Европа

Ответ _____

40. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)

- а) желтый
- б) синий
- в) черный
- г) красный
- д) зеленый

Ответ _____

БАЛЛЫ: _____

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ I –IV КУРСЫ

ФИО _____

Группа _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	а	б	в	г	21	а	б	в	г
2	а	б	в	г	22	а	б	в	г
3	а	б	в	г	23	а	б	в	г
4	а	б	в	г	24	а	б	в	
5	а	б	в	г	25	а	б	в	г
6	а	б	в	г	26	а	б	в	г
7	а	б	в	г	27	а	б	в	г
8	а	б	в	г	28	а	б	в	г
9	а	б	в	г	28	а	б	в	г
10	а	б	в	г	30	а	б	в	г
11	а	б	в	г	31	а	б	в	г
12	а	б	в	г	32	а	б	в	г
13	а	б	в	г	33	а	б	в	г
14	а	б	в	г	34	а	б	в	г
15	а	б	в	г	35	а	б	в	г
16	а	б	в	г	36	а	б	в	г
17	а	б	в	г	37	а	б	в	г
18	а	б	в	г	38	а	б	в	г
19	а	б	в	г	39	а	б	в	г
20	а	б	в	г	40	а	б	в	г

Оценка _____

Подписи жюри _____

ЛИТЕРАТУРА

1. Бисеров В.В. Физическая культура: учебное пособие /В. В. Бисеров, И.В. Рукина, Т. Л. Мухтарова, М.С. Бородулина, Л.Л. Брѐхова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008, 275 с.
2. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. — Киев, 2010.
3. Жилкин А. И. Лѐгкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер., М.: Издательский центр»Академия», 2009, 464 с.
4. Зелинченко, В. Б., Никитушкин В. Г. Критерии отбора в легкой атлетике. М., 2007.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник/ В. И. Ильинич.-М.: Гардарики, 2011, 366 с.
6. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. М., 2004.
10. Легкая атлетика в школе / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., 2007.
11. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. М., 2007.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 2009.
16. Теория и методика спорта / Под ред. Л. П. Матвеева. М., 2010.
17. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. М., 2012.