

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования  
Кафедра физической культуры и спорта

*Ромашевская Нелли Ивановна*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Методические указания по изучению дисциплины  
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль «Физическая культура»)*

Новокузнецк

2020

Ромашевская Н.И.


Физическая культура: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (прикладной бакалавриат) /Н.И. Ромашевская. - Новокузнецк ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 12 с. - Текст: непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС  
протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой

Артемьев А.А. 

Н.И. Ромашевская, 2020  
Федеральное государственное  
бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный  
университет», Новокузнецкий  
институт (филиал), 2020

**Текст представлен в авторской редакции**

## Содержание

1. Цели дисциплины.....	4
2. Разделы дисциплины.....	4
3. Содержание дисциплины.....	4
4. Тестовые задания.....	5
5. Тематика рефератов .....	7
6. Вопросы к зачету .....	9
7. Рекомендуемая литература и электронные источники .....	11

## 1. Цели дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются: подготовку к учебно-воспитательной, социально-педагогической, культурно-просветительской, научно-методической; организационно-управленческой физкультурно-спортивной, оздоровительно-рекреативной профессиональной деятельности, ее изучение способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

- в области учебно-воспитательной деятельности;
- в области социально-педагогической деятельности;
- в области культурно-просветительской деятельности;
- в области научно-методической деятельности;
- в области организационно-управленческой деятельности;
- в области физкультурно-спортивной деятельности;
- в области оздоровительно-рекреативной деятельности.

## 2. Разделы дисциплины

1. Основы формирования физической культуры личности. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Физическая культура, как основа здорового образа жизни
4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
6. Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств в системе физического воспитания различных групп населения

## 3. Содержание дисциплины

Раздел	Темы практических занятий
Основы формирования физической культуры личности. Социально-биологические основы физической культуры.	1. Физическая культура как часть общей культуры общества и личности. 2. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности. 3. Основные направления физической культуры. 4. Социально-биологические основы физической культуры
Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.	5. Система физического воспитания в РФ. 6. Базовое направление в отечественной системе физического воспитания. 7. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
Физическая культура, как	8. Лечебно-реабилитационное направление в системе

основа здорового образа жизни	<p>физического воспитания в РФ.</p> <p>9. Основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>10. Виды оздоровительной физической культуры.</p> <p>11. Влияние физической тренировки на организм человека.</p> <p>12. Освоение оздоровительных методик</p> <p>13. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности</p>
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	<p>14. Спортивное направление в системе физического воспитания в РФ.</p> <p>15. Массовое оздоровительно-рекреативное направление в системе физического воспитания в РФ.</p> <p>16. Бытовое физкультурно-гигиеническое направление в системе физического воспитания.</p> <p>17. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>18. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом</p>
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<p>20. Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания в РФ</p> <p>21. Физическая культура в профессиональной деятельности.</p> <p>22. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</p>
Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств в системе физического воспитания различных групп населения	<p>23. Особенности развития двигательных качеств у различных групп населения</p> <p>24. Особенности формирования двигательных навыков у различных групп населения</p> <p>25. Общая и специальная физическая подготовка, ее цель задачи, содержание.</p>

#### 4. Тестовые задания

- Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
  - на формирование правильной осанки;
  - на гармоничное развитие человека;
  - на всестороннее и гармоничное физическое развитие
- Основными признаками физического развития являются
  - антропометрические показатели;
  - социальные особенности человека;
  - особенности интенсивности работы
- Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
  - сила;
  - быстрота;

- В. стройность;  
 Г. выносливость;  
 Д. ловкость;  
 Е. гибкость
4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:  
 А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;  
 Б. быстрота, ловкость, гибкость;  
 В. сила, быстрота, стройность
5. Выносливость – это  
 А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;  
 Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;  
 В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
6. Быстрота – это  
 А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;  
 Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;  
 В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
7. Гибкость - это  
 А. способность преодолевать внешнее сопротивление;  
 Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;  
 В. способность выполнять движение с большой амплитудой
8. Сила – это  
 А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;  
 Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;  
 В. способность поднимать тяжелые предметы
9. Под физическим качеством «ловкость» понимают  
 А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;  
 Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;  
 В. освоить действие и сохранить равновесие
10. Средства развития быстроты  
 А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;  
 Б. бег на короткие дистанции;  
 В. подвижные игры
11. Бег на длинные дистанции развивает  
 А. ловкость;                      Б. быстроту;                      В. выносливость
12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?  
 А. прыжки со скакалкой;    Б. подтягивание в висе;    В. длительный бег до 25-30 мин.
13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?  
 А. посредством спортивных и подвижных игр;  
 Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;  
 В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от  
 А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;  
 Б. силы мышц;  
 В. возможностей систем дыхания и кровообращения
15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?  
 А. бокс;            Б. керлинг;            В. тяжелая атлетика
16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости  
 А. бокс;            Б. гимнастика;            В. армрестлинг
17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей  
 А. спринтерский бег;    Б. стайерский бег;    В. тяжелая атлетика
18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются  
 А. общеразвивающими;  
 Б. собственно-силовыми;  
 В. скоростно-силовыми
19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?  
 А. фехтование;            Б. баскетбол;            В. художественная гимнастика
20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?  
 А. укрепляют здоровье;  
 Б. повышают работоспособность;  
 В. формируют мускулатуру.

## **5. Тематика рефератов**

1. Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания. 8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания.
12. Развитие быстроты.
13. Развитие двигательных способностей.
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
19. Утренняя гигиеническая гимнастика.
20. Физическая культура и физическое воспитание.

21. Физическое воспитание в семье.
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в школе.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Основы спортивной тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке школьников.
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
37. Утомление при физической и умственной работе.
38. Восстановление.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Адаптация к физическим упражнениям.
41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
43. История развития физической культуры как дисциплины.
44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
46. Процесс организации здорового образа жизни.
47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
49. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
50. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
51. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
53. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
54. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
55. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
56. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
57. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
58. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.



## 6. Вопросы к зачету

1. Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «спорт».
2. Физическая культура как часть культуры общества, её специфические и общие функции.
3. Основные формы использования ФК в различных сферах деятельности людей.
4. Понятие «физическое развитие», «физическое образование», «физическое совершенство»
  1. О сущности спорта.
  2. Социальные функции спорта.
  3. Типология современного спорта на основе психологических и социально-экономических характеристик.
  4. Международные спортивные организации и спортивная политика на современном этапе.
  5. Любительский спорт как отрасль общественного производства.
  6. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России.
  7. Концепция развития физической культуры и спорта в РФ.
5. Физическое воспитание как компонент содержания общего образования и предмет - основная форма его организации в школах и других типах учебных заведений учреждений общего образования.
6. Специфические функции физической культуры в содержании общего образования; образовательная, воспитательная, оздоровительная, развивающая, рекреационная, системообразующая.
7. Специфические стороны физического воспитания (управление процессом физического развития и физическое образование)
8. Единство сторон физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, умственным, эстетическим и трудовым воспитанием.
9. Специфические функции физической культуры в содержании общего образования; (образовательная, воспитательная, оздоровительная, развивающая, рекреационная, системообразующая).
10. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья людей и их физического совершенствования.
11. Организм человека как единая саморегулирующая и само развивающаяся биологическая система
12. Изменения в сердце и сердечно-сосудистой системе под влиянием оздоровительной тренировки.
13. Изменение состава крови под влиянием оздоровительной тренировки
14. Изменение в двигательной системе (мышцах, связках, костях) под влиянием тренировки
15. Особенности физиологических функций у тренированного и нетренированного человека при одинаковой нагрузке
16. Что такое «резервные возможности человека»?
17. Показатели Ч.С.С. и А.Д., что на них влияет?
18. Причины развития атеросклероза
19. Правила рационального дыхания
20. Рациональное питание.
21. Основные принципы оздоровительной тренировки.
22. Аэробная и анаэробная тренировка
23. Значение активного отдыха.
24. Суперкомпенсация в фазе отдыха.

25. Влияние образа жизни на здоровье.
26. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания, их взаимосвязь с физическими упражнениями
27. Особенности занятий физической культурой
28. Значение самоконтроля в процессе физической работы (занятий физической культурой, спортом)
29. Назовите объективные показатели самоконтроля и медицинского контроля
30. Назовите субъективные показатели самоконтроля
31. Особенности организации занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений с различными возрастными группами.
32. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
33. Какова цель ППФП?
34. Какие задачи у ППФП? На какие группы можно условно разделить профессии?
35. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
36. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи
37. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи
38. Понятие «работоспособность»
39. Понятие «специфическая и неспецифическая устойчивость организма»
40. Роль физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям
41. Условия и характер труда, будущей профессиональной деятельности по группам специальностей, возможные профзаболевания и средства их профилактики
42. Утомление при физической и умственной работе
43. Сущность восстановления
44. Что такое «мертвая точка» и «второе дыхание»?
45. Сущность переутомления и перенапряжения
46. Назовите основные концепции модернизации учебного предмета «Физическая культура».
47. Двигательный навык и этапы его развития
48. Технология обучения технике двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.
49. Рефлекторная природа двигательной деятельности
50. Понятие «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность».
51. Техника двигательного действия как система движений, обеспечивающая решение конкретной двигательной задачи.
52. Нагрузка как основное свойство физических упражнений (внешняя и внутренняя сторона нагрузки, объем и интенсивность, основные виды нагрузки)
53. Классификация физических упражнений ( необходимость классификации, наиболее общие классификации )
54. Условия влияющие на результат упражнений.
55. Понятия «метод», «методика». Система методов, используемых в процессе физического воспитания.
56. Методы строго регламентированного упражнения , их отличительные черты и педагогическая значимость.
57. Специфические методы, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности.
58. Специфические методы, используемые преимущественно при развитии физических качеств.

59. Игровой метод. Его отличительные черты педагогическая ценность.
60. Соревновательный метод. Его основные черты и их педагогическое значение.
61. Методы словесного воздействия в процессе физического воспитания.
62. Методы наглядного воздействия в процессе физического воспитания.
63. Двигательное умение. Условия и механизмы его образования. Основные черты.
64. Двигательный навык. Его черты и их значение. Стадии формирования двигательного навыка.
65. Общая (типовая) структура процесса обучения.
66. Этап начального разучивания двигательного действия.
67. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
68. Этап совершенствования двигательного действия.
69. Сущность и значение координационных способностей. Формы их проявления. Особенности средств и методики развития координационных способностей.
70. Сущность и значение силовых способностей (виды силовых способностей основные режимы работы мышц .способы оценки). Используемые средства.
71. Основные направления в методике воспитания силовых способностей.
72. Понятие о скоростных способностях . формы их проявления. Способы оценки.
73. Методика воспитания быстрых двигательных реакций.
74. Методика воспитания быстроты и частоты движений.
75. Сущность скоростно - силовых способностей. Формы их проявления и оценка.
76. Основы методики воспитания скоростно - силовых способностей.
77. Сущность выносливости, её определение и разновидности.
78. Особенности методики воспитания основных видов специальной выносливости.
79. Характеристика гибкости как физического качества
80. Общие основы методики воспитания гибкости

## **7. Рекомендуемая литература и электронные источники**

1. Лукьянец, Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Лукьянец. – Электронные текстовые данные. – Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2013. - 164 с. – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=42947](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42947)
2. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Электронные текстовые данные. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – Режим доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=364912&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1)
3. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Электронные текстовые данные. - Москва : Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6934-4. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB>
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Электронные текстовые данные. - Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>
5. Хайбуллина, Д. Р. Физическая культура личности в системе формирования здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. Р. Хайбуллина; НФИ КемГУ. – Электронные текстовые данные. – Новокузнецк, 2014. – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=42970](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42970)

6. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В. В. Варинов. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>
7. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента: учебное пособие [Электронный ресурс] / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>