

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова
Кафедра физического воспитания

**Теоретический зачет
по физической культуре
для студентов спецгруппы «Б»**

Методические указания

Ярославль 2004

ББК Ч511я73

Т 11

УДК 796

Составители: **А.В. Буриков**
А.В. Домничев
Л.Ю. Шалайкин

Теоретический зачет по физической культуре: Метод. указания / Сост. А.В. Буриков, А.В. Домничев, Л.Ю. Шалайкин; Яросл. гос. ун-т. Ярославль, 2004. 16 с.

В методических указаниях конкретизированы основные требования к вопросам теоретического зачета. Содержатся практические рекомендации, контрольные теоретические вопросы по семестрам, список рекомендуемой литературы для самостоятельного изучения и подготовки к теоретическому зачету для студентов спецгруппы «Б» 1 - 3 курсов всех факультетов Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова.

Требования теоретического и практического разделов программы для студентов 1 - 3 курсов всех факультетов разработаны в результате анализа многолетних наблюдений за физической подготовленностью студентов основной и специальных медицинских групп, на основании «Примерной программы по предмету "Физическая культура" 2000 года» и в соответствии с требованиями Министерства образования и науки Российской Федерации.

Предназначены для преподавателей и студентов Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ), очной формы обучения.

Рецензент: кафедра физического воспитания ЯрГУ им. П.Г. Демидова.

© Ярославский государственный университет, 2004

© Коллектив авторов, 2004

Введение

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Физическое воспитание в высшей школе осуществляется комплексно, в тесной взаимосвязи учебных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня с работой по физической культуре, спорту, туризму и самостоятельной физической подготовкой студентов.

Успешное решение задач курса физического воспитания может быть обеспечено интенсификацией учебных и тренировочных занятий за счет применения научно обоснованных методических разработок и передового опыта в процессе обучения и развития физических качеств, за счет рационально планирования и организации, применения специальных тренажеров, спортивного инвентаря и нестандартного оборудования.

Повышение уровня физической подготовленности, овладение системой специальных знаний, двигательными умениями и навыками обеспечивают психофизическую готовность будущих специалистов к профессиональной деятельности, помогают им вести здоровый образ жизни.

Материал теоретического раздела на 1, 2 и 3-м курсах предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества, личности, умения их адаптивного, творческого использо-

вания для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Первый год обучения (1-й семестр)

Вопрос 1. Субъективные и объективные показатели состояния организма.

Какие показатели состояния организма относятся к субъективным, а какие к объективным и почему? Примеры оценочной шкалы субъективных показателей. Критерии оценки состояния здоровья по любому из объективных показателей.

Вопрос 2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Что такое самоконтроль? Виды самоконтроля. Значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Оценка результатов самоконтроля.

Вопрос 3. Основы здорового образа жизни.

Что такое здоровый образ жизни? Его составляющие части. Значение здорового образа жизни для человека. Гигиена, питание, физические упражнения, закаливание, культура поведения, и т.п.

Вопрос 4. Пульсовой режим. Изменение частоты сердечных сокращений в различных положениях тела.

Что такое пульс? ЧСС у нормального человека в различных положениях (лежа, сидя, стоя). Изменение ЧСС при переходе из одного положения в другое.

Вопрос 5. Ортостатические и клиностатические пробы. Критерии оценок.

Виды ортостатической и клиностатической проб. Орто-клиностатическая проба. Проведение ортостатических и клиностатических проб. Критерии оценок ортостатической и клиностатической проб. Ортостатическая и клиностатическая пробы как показатель состояния сердечно-сосудистой системы.

Вопрос 6. Рациональный режим труда и отдыха.

Что мы понимаем под рациональным режимом труда и отдыха? Активный и пассивный отдых. Их значение для человека. Сочетание активного и пассивного отдыха в трудовой деятельности человека.

Вопрос 7. Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.

Определение физической культуры. Виды физической культуры. Составляющие части физической культуры. Ее значение для человека. Физическая культура и спорт.

Вопрос 8. Охарактеризуйте динамику общей работоспособности человека в течение дня и особенности ее регулирования средствами физической культуры.

Что такое работоспособность? Изменение работоспособности человека в течение дня. Средства физической культуры, применяемые для регулирования работоспособности в течение дня (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

Первый год обучения (2-й семестр)

Вопрос 1. Основы личной гигиены.

Что такое гигиена? Значение гигиены для человека. Основные требования личной гигиены человека (гигиена отдыха, питания, физической активности и т.д.).

Вопрос 2. Влияние физических нагрузок на изменение функций организма человека.

Что мы понимаем под физической нагрузкой? Ее составляющие части. Влияние воздействия физических упражнений на организм человека (сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную системы организма и др.).

Вопрос 3. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Определение утренней гигиенической гимнастики. Ее значение для человека. Рекомендуемое количество упражнений и продолжи-