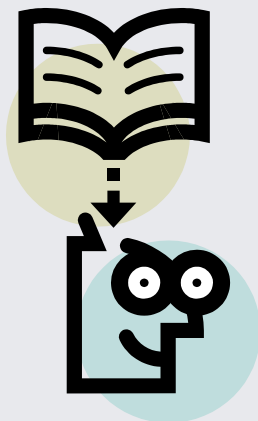


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГОУ ВПО «ТАТАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Учебно-методическое пособие**



**КАЗАНЬ 2009**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГОУ ВПО «ТАТАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебно-методическое пособие

КАЗАНЬ 2009

Печатается по решению учебно-методического совета кафедры физической культуры ГОУ ВПО «Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет».

УДК 796.0 (075.8)

Теоретический материал и тестовые задания по дисциплине «Физическая культура». Учебно-методическое пособие. – Казань: ТГГПУ, 2009. – 80 с.

В учебно-методическом пособии кратко изложен теоретический материал по дисциплине «Физическая культура», касающийся вопросов организации физического воспитания в вузе, естественно-научных основ физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки, здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий и др.

Пособие включает примерные тестовые задания для проверки теоретических знаний студентов для внутрисеместровой и итоговой (зачёт) аттестации.

Предназначено для студентов вузов.

**Научный редактор –**

**Р.К. Бикмухаметов**, доктор пед. наук, профессор

**Составители –**

**Е.В. Фазлеева**, кандидат пед. наук, доцент;

**Н.В. Васенков**, кандидат биол. наук, доцент;

**Рецензенты:**

**Н.Ш. Фазлеев**, кандидат пед. наук, доцент  
ГОУ ВПО «Казанский государственный  
финансово-экономический институт»;

**Л.А. Лопатин**, кандидат пед. наук, доцент  
ГОУ ВПО «Татарский государственный  
гуманитарно-педагогический университет»

© Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2009.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	Стр. 5
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	6
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов .....	6
1.1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры .....	6
1.2. Система физического воспитания .....	7
1.3. Компоненты физической культуры .....	7
1.4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении .....	9
2. Социально-биологические основы физической культуры. Основные понятия .....	11
2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система .....	12
2.2. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки .....	13
2.3. Утомление и переутомление при физической и умственной работе .....	18
3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия .....	18
3.1. Здоровье человека как ценность. Его факторы, определяющие здоровый образ жизни .....	19
4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия .....	26
4.1. Методические принципы физического воспитания .....	27
4.2. Методы физического воспитания .....	28
4.3. Основы обучения движениям .....	30
4.4. Средства и методы развития физических качеств. Средства и методы развития силы .....	30
4.5. Формы организации физического воспитания. Урочная форма .....	33
4.6. Физическая подготовка .....	34
4.7. Зоны и интенсивность физических нагрузок .....	35
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями .....	36
5.1. Формы и организация самостоятельных занятий .....	37
5.2. Мотивация выбора самостоятельных занятий .....	39
5.3. Граница интенсивности физической нагрузки .....	41
6. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений. Основные понятия .....	42
6.1. Спорт. Многообразие видов спорта .....	43

6.2.	Системы физических упражнений .....	44
6.3.	Краткая характеристика некоторых видов спорта .....	45
6.4.	Олимпийские игры .....	48
6.5.	Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады) .....	50
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов .....	50
7.1.	Методика подбора средств ППФП .....	51
7.2.	Производственная физическая культура .....	53
7.3.	Физическая культура в профессиональной деятельности учителя .....	53
8.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основные понятия .....	55
8.1.	Врачебный контроль .....	55
8.2.	Педагогический контроль .....	56
8.3.	Самоконтроль .....	56
9.	Функциональные пробы и тесты .....	58
П.	КОНТРОЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ВНУТРИСЕМЕСТРОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ .....	61
1.	Теоретический раздел для студентов первого года обучения .....	61
2.	Теоретический раздел для студентов второго года обучения .....	64
3.	Теоретический раздел для студентов третьего года обучения .....	66
4.	Примерные тестовые задания к зачёту .....	68
5.	Вопросы для самопроверки по курсам .....	72
6.	Примерная тематика рефератов по дисциплине «Физическая культура» .....	73
	ЛИТЕРАТУРА .....	76