**23.04.2020г.**

**Тестовые задания по физической культуре**

**Инструкция к тесту**

Прочитайте внимательно вопрос и выберите один из предложенных вариантов ответов.

***Уточнение! В каждом вопросе может быть только 1 правильный ответ. За каждый правильный ответ начисляется 1 бал. Всего в тесте 20 вопросов, поэтому максимальная оценка — 20баллов.***

***18-20 баллов- «5(отлично)», 16-17 баллов оценка 4(хорошо)»,15-баллов -«оценка 3(удовлетворительно)».***

**1.   Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):**

       а — спорт;

       б — система физического воспитания;

       в — физическая культура.

**2.    К показателям физической подготовленности относятся:**

       а — сила, быстрота, выносливость;

       б — рост, вес, окружность грудной клетки;

       в — артериальное давление, пульс;

        г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**3.    Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

       а — Рим;

       б — Китай;

       в — Греция;

       г — Египет.

**4.    Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

       а — они имели мировую известность;

       б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

       в — в период проведения игр прекращались войны;

       г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

**5.    Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые**:

       а — 5 лет;

       б — 4 года;

       в — 2 года;

        г — 3 года.

**6.    Что понимается под закаливанием:**

       а — посещение бани, сауны;

       б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

       в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

        г — укрепление здоровья.

**7.    Формирование человеческого организма заканчивается к:**

       а — 14-15 годам;

       б — 17-18 годам;

       в — 19-20 годам;

       г — 22-25 годам.

**8.    Ловкость — это:**

      а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

      б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

      в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**9.    Быстрота — это:**

      а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

      б — способность человека быстро набирать скорость;

      в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**10.Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

      а — величиной их воздействия на организм;

      б — напряжением определенных мышечных групп;

      в — временем и количеством повторений двигательных действий;

      г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**11.Бег на дальние дистанции относится к:**

     а — легкой атлетике;

     б — спортивным играм;

     в — спринту;

     г — бобслею.

**12.При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

     а — низкий старт;

     б — высокий старт;

     в — вид старта по желанию бегуна.

**13.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

     а — для мышц ног;

      б — типа потягивания;

      в — махового характера;

      г — для мышц шеи.

**14.  При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

      а — через рот и нос попеременно;

      б — через рот и нос одновременно;

      в — только через рот;

       г — только через нос.

**15.  Пять олимпийских колец символизируют:**

       а — пять принципов олимпийского движения;

       б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

       в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

        г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**16.  Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

       а — биологический возраст;

       б — календарный возраст;

        в — скелетный и зубной возраст.

**17.  Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

        а — асоциальное поведение;

        б — респективную привычку;

        в — вредную привычку;

        г — консеквентное поведение.

**18.  Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

        а - «с разбега»;

        б - «перешагиванием»;

        в - «перекатом»;

       г - «ножницами».

**19. Гиподинамия — это:**

        а — пониженная двигательная активность человека;

         б — повышенная двигательная активность человека;

         в — нехватка витаминов в организме;

          г — чрезмерное питание.

**20.  Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

         а - «Быстрее, выше, сильнее»;

         б - «Главное не победа, а участие»;

         в - «О спорт — ты мир!».

**23.04.2020г.**

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

(***Прочитать лекцию и выполнить задание***)

Составляющие (компоненты) физической культуры

1. Базовая физическая культура;

2. Спорт и туризм (их активные двигательные виды);

3. Профессионально–прикладная физическая культура;

4. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура;

5. «Фоновые виды» физическая культура.

**Базовая физическая культура.** К ней относится в первую очередь та фундаментальная часть физической культуры, которая обеспечивает базовый уровень физической подготовленности человека. Именно она характеризует наличие основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков наряду с необходимым в жизни уровнем общего разностороннего развития физических способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Базовая физическая культура служит фундаментом для специализированных видов подготовки (профессионально-прикладной, спортивной и т.п.). На базовой физической культуре, т.е. на обшей физической подготовке, основывается и процесс физического воспитания во всех образовательных учебных заведениях.

**Спорт и туризм.** Следует обратить особое внимание на составляющие физической культуры, которые при определенных условиях выступают и как самостоятельные заметные общественные явления культурной жизни, и как самостоятельные сферы человеческой деятельности. Это, прежде всего спорт и туризм.

Сегодня спорт — это часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей. Соревновательная деятельность является отличительной чертой спорта от других занятий физическими упражнениями.

**Спорт** — **составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.** Следует отметить, что в настоящее время принято подразделять общее понятие «спорт» на массовый спорт и спорт высших достижений («большой спорт»). *Массовый спорт* — занятия отдельными видами спорта или 5 физическими упражнениями в разнообразных соревновательных формах с целью активного отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства. Эти задачи совпадают как с общей целевой направленностью физической культуры, так и с рядом положений базовой физической культуры.

Вместе с тем существует так называемый «большой спорт», который по своей направленности все дальше уходит от задач физической культуры. Спорт высших достижений уже сейчас может рассматриваться как самостоятельная сфера человеческой деятельности, где спорт проявляется и как профессиональный труд спортсменов, и как зрелище, и как крупный бизнес и т.д.

**Туризм** — существенная составляющая физической культуры. Активные виды туризма (пеший, вело - водный и др.) являются действенными физическими упражнениями, очень часто имеющими не только оздоровительный, спортивный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время существуют и коммерческие виды туризма, которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны (или вообще не связаны) с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** связана с процессом профилированного (направленного) использования средств физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии. К этому компоненту физической культуры условно можно отнести и производственную физическую культуру, связанную с оптимизацией трудовых процессов в различных профессиональных сферах труда (повышение и восстановление профессиональной работоспособности, профилактика профессиональных заболеваний и травматизма). В эту же составляющую физической культуры можно включить и специальную физическую подготовку военнослужащих, которая профилируется в соответствии с особенностями службы в различных родах войск. **Оздоровительно-реабилитационная физическая культура** представляет собой специально направленное использование средств физической культуры для лечения заболеваний, восстановления отдельных функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. К этому разделу относится лечебная физическая культура и кинезиотерапия (лечение болезней движениями). Оба этих направления находятся на стыке двух наук: теории физической культуры и медицины. В последние десятилетия сложилась система мер спортивно-реабилитационного характера, которая пригодна для применения и в сфере различных видов трудовой деятельности.

**«Фоновые» виды физической культуры.** Под этим условным названием объединены два подраздела физической культуры:

• гигиеническая физическая культура;

• рекреативная (восстановительная) физическая культура. **Гигиеническая** — осуществляется в рамках повседневного быта: утренняя гигиеническая гимнастика («зарядка»), пешие оздоровительные прогулки и другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками.

**Рекреативная** — обычно представлена в режиме расширенного активного отдыха (спортивные развлечения с нестрого нормированными и нефорсированными физическими нагрузками, а также охота, активные виды рыбалки, активно-двигательные виды туризма). Сюда не входят речные и морские круизы, автотуризм, туристические вылазки на природу (типа пикника) из-за их малой двигательной активности. В отличие от других составляющих физической культуры, «фоновые» виды физической культуры (или, как их иначе называют, «малые формы») оказывают менее глубокое воздействие на физический статус и развитие организма, но они играют важную роль в оперативной регуляции текущего функционального состояния организма, создают определенные предпосылки к поддержанию повседневной активности человека в современных условиях жизни.

**Средства физической культуры.**

Основными средствами физической культуры являются физические упражнения. Они исторически сложились в виде гимнастики, игр, спорта и туризма. Физические упражнения представляют собой целенаправленные и осознанные двигательные действия. Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

В качестве вспомогательных средств физической культуры выступают естественные силы природы (солнце, воздух и вода), их закаливающее воздействие, а также гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна, режим питания и трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек). Комплексное взаимодействие основных и вспомогательных средств физической культуры обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

**Физическое воспитание.**

Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движений – система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях, система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.).

**Физическое развитие**

Это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении приведенные выше показатели физического развития. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. Между тем, физическое развитие в определенной мере обусловлено и законами наследственности, которые необходимо учитывать, как факторы, благоприятствующие или наоборот препятствующие физическому совершенствованию человека.

**Социальные функции физической культуры**

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как:

- воспитательная;

- образовательная;

- нормативная;

- преобразовательная;

- познавательная;

- ценностно-ориентационная;

- коммуникативная;

- экономическая и др.

Рассмотрим лишь некоторые из них.

**Воспитание человека**. Занятия физическими упражнениями и спортом создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту). В ходе занятий человек получает уроки правовой этики. Отношения между тренером и спортсменом, спортсменом и судьей, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил проведения. Для физкультурников и спортсменов характерны патриотизм, преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, выражающееся в строительстве и благоустройстве площадок, заливке катков, уборке мест занятий. Образование человека. В процессе занятий физической культурой и спортом (ФКС) человек познает много нового, обучается двигательным умениям и навыкам, поиску новых спортивных средств и методов для улучшения результата. Занятия ФКС создают возможности для развития творчества и формирования познавательной активности. **Оздоровление человека.** Физическая культура — важная часть валеологии. Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура (АФК) — новое направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания.

**По признакам общности их можно объединить в следующие группы:**

1. Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, 9 совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюций и т.д.)

2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите Отечества

3. Удовлетворение потребностей людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни)

4. Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельных уровней

5. Экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышением их производительности труда, долголетием, в том числе и трудовым. **Определение следующих понятий**

**«Физическая культура»** – это часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

**«Физическое воспитание»** - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения. **«Физическое совершенство»** – это исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека.

**Задание**

**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. Перечислите активные виды туризма:**

Ответ 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Физические упражнения –это**

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

а) Древняя Греция

б) Египет

в) Китай

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Что значит рекреативная физическая культура?**

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Процесс, направленный на использования средств физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии-это?**

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8. В качестве вспомогательных средств физической культуры выступают естественные силы природы:**

Ответ: 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**№ группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**