

Вопросы к зачету по 1 части учебного материала (1-4 темы)

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины "Физическая культура": физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель, задачи и организация учебной дисциплины "Физическая культура".
3. Основные разделы учебной дисциплины "Физическая культура" и их содержание.
4. Физическая культура личности. Уровни ее сформированности.
5. Организм, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся система.
6. Ткани, клетки, органы.
7. Краткая характеристика и функции системы крови.
8. Краткая характеристика и функции системы кровообращения.
9. Краткая характеристика и функции дыхательной системы.
10. Краткая характеристика и функции костной системы.
11. Краткая характеристика и функции мышечной системы.
12. Краткая характеристика и функции систем выделения и обмена веществ.
13. Краткая характеристика и функции систем организма: нервной, пищеварительной, эндокринной.
14. Гомеостаз организма, его константы.
15. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
16. Адаптация организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.
17. Перекрестная адаптация.
18. Совершенствование систем организма под воздействием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
19. Проявление уровня тренированности организма при стандартной и максимальной физической нагрузке.
20. Понятия: здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Контроль за психофизическим состоянием организма. Виды контроля.
23. Методики диагностики уровня физического здоровья.
24. Методики регулирования психического состояния человека.
25. Понятия: образ жизни, качество жизни.
26. Компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ): режим труда и отдыха, закаливание, двигательная активность, гигиена, профилактика вредных привычек, организация сна, питания и др.
27. Характеристика рационального питания.
28. Витамины, их виды и влияние на функционирование организма.
29. Ценностные ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности и средства повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом.
30. Ценностно-смысловая характеристика здорового и нездорового образа жизни.
31. Объективные и субъективные факторы обучения.
32. Влияние умственной нагрузки на организм студентов.

33. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
34. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года.
35. Закон активного отдыха И.М. Сеченова.
36. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
37. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
38. Методика составления и выполнения вводящей гимнастики на производстве.
39. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
40. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
41. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
42. Использование средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение семестра и в экзаменационный период: содержание, методика выполнения.
43. Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность организма человека.
44. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
45. Меры профилактики возникновения травмоопасных ситуаций на занятиях спортом.
46. Методы оказания первой медицинской помощи при возникновении неотложных состояний при занятиях спортом и на соревнованиях.
47. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
48. Особенности методики занятий по ФВ в различных учебных отделениях.
49. Какое определение понятию "Здоровье" дает ВОЗ.
50. От каких факторов в % отношении зависит здоровье человека.

Вопросы к зачету по 2 части учебного материала (5-9 темы)

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Теоретические основы формирования двигательных действий.
4. Структура тренировочного занятия, задачи его подготовительной, основной и заключительной частей.
5. Методика организации проведения тренировочного занятия.
6. Структура и содержание спортивной подготовки.
7. ОФП и СФП в спортивной подготовке.
8. Техническая подготовка в спорте. Этапы формирования двигательного навыка.
9. Тактическая подготовка в спорте.
10. Теоретическая подготовка в спорте и ее значение.
11. Психологическая подготовка спортсмена, ее направленность и значение.
12. Формирование моральных и волевых свойств личности в процессе физического воспитания.

13. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений преимущественно развивающих отдельные физические качества.
14. Сила: средства и методика развития.
15. Выносливость: средства и методика развития.
16. Ловкость: средства и методика развития.
17. Быстрота: средства и методика развития.
18. Гибкость: средства и методика развития.
19. Методы оценки развития физических качеств.
20. Показатели физической нагрузки (объем, интенсивность, кратность).
21. Регулирование физической нагрузки в зависимости от функциональной подготовленности человека.
22. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
23. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма к физической нагрузке.
24. Процессы утомления, восстановления, суперкомпенсации.
25. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
26. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Возрастные особенности содержания занятий физическими упражнениями.
28. Гендерные особенности содержания занятий физическими упражнениями.
29. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
30. Дневник тренировок: структура и методика ведения.
31. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях спортом. Правила безопасности и методика занятий в тренажерном зале.
32. Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.
33. Физическое воспитание детей грудного возраста и в дошкольный период.
34. Физическое воспитание детей младшего и среднего школьного возраста.
35. Физическое воспитание в юношеском возрасте.
36. Особенности физического воспитания человека в зрелом и пенсионном возрасте.
37. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ.
38. Единая спортивная классификация.
39. Спорт в вузе. Студенческие спортивные соревнования.
40. Нетрадиционные системы физических упражнений.
41. Виды педагогического контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями и спортом.
42. Врачебный контроль: содержание и периодичность.
43. Самоконтроль: цель, задачи, методы диагностики. Дневник самоконтроля.
44. Методы определения физического развития и подготовленности.
45. Определение понятия ППФП. Цель, задачи, место ППФП в системе физического

воспитания студентов и факторы, определяющие её содержание.

46. История и легенды возникновения Олимпийских игр в Древней Греции.

47. Причины и предпосылки возобновления Олимпийских игр в современную эпоху.

48. Техника выполнения силовых упражнений на тренажерах. Энергообеспечение силовой нагрузки.

49. Программа восстановления организма в процессе силовой подготовки.

50. Гигиена питания и питьевого режима. Закаливание организма.