

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 1**

1. Дайте определение понятия: «Физическая культура».
2. Спортивные и рекреационные походы.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 2**

1. Дайте определение понятия: «Физическое воспитание».
2. Сердечно-сосудистая система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 3**

1. Дайте определение понятия: «Спорт».
2. Пищеварительная система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 4**

1. Дайте определение понятия: «Физическая рекреация».
2. Традиционные оздоровительные системы

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 5**

1. Дайте определение понятия: «Двигательная реабилитация».
2. Техника ориентирования на местности и топографическая подготовка туриста.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 6**

1. Дайте определение физического качества: «Ловкость».
2. История комплекса «ГТО».

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 7**

1. Дайте определение физического качества: «Сила».
2. Организм человека как единая биологическая система.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 8**

1. Дайте определение физического качества: «Выносливость».
2. Спорт. Классификация видов спорта.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 9**

1. Дайте определение физического качества: «Гибкость».
2. Дыхательная система и ее реакции на физическую нагрузку.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 10**

1. Дайте определение физического качества: «Быстрота».
2. Самоконтроль и его показатели (субъективные и объективные).

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 11**

1. Дайте определение понятия: «Физическая подготовка».
2. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 12**

1. Дайте определение понятия: «Физическое развитие».
2. Мышечная система, функциональные режимы работы мышц.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 13**

1. Дайте определение понятия: «Физическое упражнение».
2. Нетрадиционные оздоровительные системы.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 14**

1. Дайте определение понятий: «Физическая и функциональная подготовленность».
2. История возрождения Олимпийских игр.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 15**

1. Дайте определение понятия: «Двигательная активность».
2. Современный комплекс ГТО.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 16**

1. Дайте определение понятия: «Двигательное умение».
2. История Универсиад. Универсиада в Казани.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 17**

1. Дайте определение понятия: «Двигательный навык».
2. Здоровый образ жизни, понятие и основные принципы.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 18**

1. Дайте определение понятия: «Физическая работоспособность».
2. Режим труда и отдыха и сна. Закаливание.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.п.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 19**

1. Дайте определение понятия: «Фоновые виды физической культуры».

2. Способы ориентирования на местности.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры

физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 20**

1. Дайте определение понятия: «Здоровый образ жизни».

2. Средства восстановления после физической нагрузки.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры

физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 21**

1. Дайте определение понятия «здоровье». Обоснуйте выбор вами данного определения из множества существующих.

2. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

Заведующий Общеуниверситетской кафедры

физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 22**

1. Дайте определение понятия: «Физическая культура».
2. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 23**

1. Сформулируйте цель и задачи физического воспитания студентов в вузе.
2. Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 24**

1. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
2. Дайте описание спортивной игры баскетбол: ее суть и упрощенные правила.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 25**

1. Дайте определение понятия: «Спорт».
2. Изотонический и изометрический режим работы мышц.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 26**

1. Дайте определение понятия: «Общая физическая подготовка».
2. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 27**

1. Дайте определение понятия: «Двигательный навык».
2. Традиционные оздоровительные системы.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 28**

1. Что такое утомление и переутомление?
2. Дайте описание спортивной игры волейбол: ее суть и основные правила.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 29**

1. Дайте определение понятия: «Функциональная проба».
2. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 30**

1. Дайте определение понятия: «Самоконтроль на занятиях физической культурой».
2. Бадминтон, суть игры и её упрощённые правила.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 31**

1. Что такое «Физкультурные минутки» и «Физкультурные паузы», для чего они нужны?
2. Футбол, суть игры и её упрощённые правила.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 32**

1. Системы розыгрыша соревнований. Единая классификация спортивных разрядов.
2. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 33**

1. Что такое гомеостаз?
2. Перечислите циклические виды спорта и циклические упражнения. Почему они получили такое название. Ациклические виды спорта - понятие и виды.

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Направление/специальность: для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения

Дисциплина: Физическая культура

**Зачетный билет № 34**

1. Дайте определение понятию «Профессионально-прикладная физическая подготовка», кратко изложите ее цели и задачи.
2. Почему популярную систему упражнений называли «Аэробикой». Что такое «аэробные нагрузки»?

Заведующий Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта , д.б.н., доцент

/В.Г. Двоеносов/