

**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 назвали «Аэробикой». Что такое «аэробные нагрузки»?

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

/В.Г. Двоеносов/