Утверждено на заседании
кафедры ГС и ЕНД
Протокол №1 от 05.09.2018г.
_____ Щербинина О.О.

Вопросы к зачету
по дисциплине «Физическая культура»

1 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
3. Цель, средства и формы физической культуры.
4. Общее представление о строении тела человека.
5. Характеристика общей и специальной физической подготовки.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
8. Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)
9. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
10. Понятие о социально-биологических основах физической культуры
11. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
12. История появления физических упражнений.
13. История физической культуры в Древнем мире, в период средних веков и новое время.
14. История физической культуры в России с древнейших времен по настоящее время.
15. Возрождение Олимпийских игр, создание МОК.
16. Создание ОКР. Выступление российских спортсменов на международной арене.
17. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям
18. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки
19. Образование двигательного навыка.
20. Основные положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2 семестр

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Наследственность и ее влияние на здоровье.
2. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция
4. Физическое самовоспитание и самосовершенстование как необходимое условие здорового образа жизни
5. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
7. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
8. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
9. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности
10. Самооценка собственного здоровья.
11. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
14. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
15. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности
16. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
17. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
18. Понятие о здоровом образе жизни.
19. Методы определения уровня физического развития и здоровья студентов.
20. Формы занятий физическими упражнениями в период обучения в ВУЗе.

3 семестр

1. Общая характеристика общей физической подготовки, ее цель и задачи.
2. Методы физического воспитания (методы, преимущественно направленные на развитие физических качеств).

3. Понятие о физических качествах (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности).
4. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).
5. Общая характеристика специальной физической подготовки, ее цель и задачи
6. Характеристика подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая и интегральная стороны подготовленности).
7. Методы и средства развития выносливости.
8. Характеристика силы как физического качества, средства и методы развития.
9. Характеристика методов физического воспитания (методы преимущественно направленные на обучение двигательным действиям).
10. Характеристика скоростных способностей как физического качества, компоненты, средства и методы развития.
11. Характеристика координационных способностей как физического качества, компоненты, средства и методы развития.
12. Характеристика гибкости как физического качества, компоненты, средства и методы развития
13. Цель, задачи и средства спортивной подготовки.
14. Характеристика игрового и соревновательного методов физического воспитания
15. Метод круговой тренировки, задачи и средства.
16. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
17.Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
18. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом физической подготовленности студентов
19. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
20. Характеристика неурочные форм занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
.

4 семестр

1. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания.
2. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
3. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.

4. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
5. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
6. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Методика подбора средств ППФП.
7. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона, года представителей различных направлений деятельности.
8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи..
9. Факторы, влияющие на содержание ППФП.
10. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
11. Характеристика прикладных видов спорта.
12. Влияние географических, климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников различных направлений деятельности
13. Формирование мотивов и организация занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями.
14. Особенности ППФП по направлениям подготовки в ВУЗе.
15. Особенности построения занятий по ППФП в условиях обучения в ВУЗе.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
17.Профессиональная направленности физической культуры.
18. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом трудовой деятельности.
19. Цель, задачи и средства ППФП.
20. Значение ППФП в подготовке будущих специалистов в направлении подготовки «Экономика» и «Менеджмент».

5 семестр

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
3. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
4. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
5. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в ВУЗе.
7. Характер и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста.
8. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин различного возраста.
9. Планирование и управление самостоятельными занятиями физическими

упражнениями.
10. Факторы, обуславливающие интенсивность физических упражнений у лиц различного возраста.
11. Особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специальных медицинских групп.
12. Контроль в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Виды, средства и методы.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
14. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности
15. Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
16. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность
17. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
18. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6-7 семестр

1. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Характеристика понятий «массовый спорт», «базовый спорт», «спорт высших достижений», «профессиональный спорт» и «параолимпийский спорт»
3. Характеристика олимпийских и профессиональных видов спорта
4. Характеристика неолимпийских видов спорта.
5. История развития избранного вида спорта
6. Студенческий спорт, как часть международного олимпийского движения.
7. Участие спортсменов России в международных соревнованиях (Олимпийских Играх, Чемпионатах мира и Европы, Универсиадах, Всемирных играх.
8. Нетрадиционные виды спорта в системе физического воспитания студентов.
9. Классификация видов спорта по характеру выполнения движений.
10. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической,

профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроль их эффективности.

11. История международного олимпийского движения.
12. Организационная структура международной олимпийской системы
13. Единая спортивная классификация. Комплекс ГТО.
14. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, координацию (ловкость).
15. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовку, психические качества и свойства личности.
16. Моделирование. Обще групповые и индивидуальные модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.д.), модели подготовленности спортсмена.
17. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
18. Студенческие спортивные соревнования.
19. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
20. Планирование спортивной подготовки. Виды, цели и задачи

Составитель: к. н. по физ. воспитанию и спорту,

доцент кафедры ГСиЕНД Колесник И.А.