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

Вопросы к зачету
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

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»
21. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Наследственность и ее влияние на здоровье.
22. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
23. 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.
24. Физическое самовоспитание и самосовершенстование как необходимое условие здорового образа жизни.
25. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.
26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
27. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
28. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
29. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности

30. Самооценка собственного здоровья.
31. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
32. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
33. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
34. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
35. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности
36. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
37. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
38. Понятие о здоровом образе жизни.
39. Методы определения уровня физического развития и здоровья студентов.
40. Формы занятий физическими упражнениями в период обучения в ВУЗе.
41. Общая характеристика общей физической подготовки, ее цель и задачи.
42. Методы физического воспитания (методы, преимущественно направленные на развитие физических качеств).
43. Понятие о физических качествах (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности).
44. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).
45. Общая характеристика специальной физической подготовки, ее цель и задачи
46. Характеристика подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая и интегральная стороны подготовленности).
47. Методы и средства развития выносливости.
48. Характеристика силы как физического качества, средства и методы развития.
49. Характеристика методов физического воспитания (методы, преимущественно направленные на обучение двигательным действиям).
50. Характеристика скоростных способностей как физического качества, компоненты, средства и методы развития.
51. Характеристика координационных способностей как физического качества, компоненты, средства и методы развития.
52. Характеристика гибкости как физического качества, компоненты, средства и методы развития
53. Цель, задачи и средства спортивной подготовки.
54. Характеристика игрового и соревновательного методов физического воспитания
55. Метод круговой тренировки, задачи и средства.
56. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
57. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
58. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом физической подготовленности студентов
59. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
60. Характеристика неурочные форм занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
61. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания.
62. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
63. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
64. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической

подготовки человека к труду.

65. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
66. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время. Методика подбора средств ППФП.
67. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона, года представителей различных направлений деятельности.
68. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
69. Факторы, влияющие на содержание ППФП.
70. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
71. Характеристика прикладных видов спорта.
72. Влияние географических, климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников различных направлений деятельности
73. Формирование мотивов и организация занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями.
74. Особенности ППФП по направлениям подготовки в ВУЗе.
75. Особенности построения занятий по ППФП в условиях обучения в ВУЗе.
76. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
77. Профессиональная направленности физической культуры.
78. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом трудовой деятельности.
79. Цель, задачи и средства ППФП.
80. Значение ППФП в подготовке будущих специалистов в направлении подготовки «Экономика» и «Менеджмент».
81. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
82. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
83. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
84. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
85. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
86. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в ВУЗе.
87. Характер и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста.
88. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин различного возраста.
89. Планирование и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями.
90. Факторы, обуславливающие интенсивность физических упражнений у лиц различного возраста.
91. Особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специальных медицинских групп.
92. Контроль в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Виды, средства и методы.
93. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
94. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности
95. Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
96. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность
97. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

98. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности
99. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
100. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
101. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
102. Характеристика понятий «массовый спорт», «базовый спорт», «спорт высших достижений», «профессиональный спорт» и «параолимпийский спорт»
103. Характеристика олимпийских и профессиональных видов спорта
104. Характеристика неолимпийских видов спорта.
105. История развития избранного вида спорта
106. Студенческий спорт, как часть международного олимпийского движения.
107. Участие спортсменов России в международных соревнованиях (Олимпийских Играх, Чемпионатах мира и Европы, Универсиадах, Всемирных играх.
108. Нетрадиционные виды спорта в системе физического воспитания студентов.
109. Классификация видов спорта по характеру выполнения движений.
110. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроль их эффективности.
111. История международного олимпийского движения.
112. Организационная структура международной олимпийской системы
113. Единая спортивная классификация. Комплекс ГТО.
114. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, координацию (ловкость).
115. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовку, психические качества и свойства личности.
116. Моделирование. Обще групповые и индивидуальные модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.д.), модели подготовленности спортсмена.
117. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
118. Студенческие спортивные соревнования.
119. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
120. Планирование спортивной подготовки. Виды, цели и задачи.

Составитель: к. н. по физ. воспитанию и спорту,
доцент кафедры ГСиЕНД И.А. Колесник