

ВОПРОСЫ

теоретического раздела по дисциплине «Физическая культура» на 2014/2015 учебный год

1. Назовите цель и задачи физического воспитания в вузе.
2. Что означают понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность» (дать определения)?
3. Как проводится комплектование учебных отделений студентов для организации и проведения занятий по физической культуре?
4. Какую роль играет физическая культура в сохранении и укреплении здоровья студентов?
5. Дайте развернутое определение понятия «здоровье» и раскройте значимость здоровья для жизнедеятельности организма.
6. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни» и раскройте его принципы и факторы.
7. Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента ЗОЖ.
8. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
9. Перечислите зачетные требования по учебной дисциплине «физическая культура».
10. Каковы организационно-правовые основы физической культуры и спорта?
11. Назовите основные анатомо-морфологические понятия (организм, клетка, органические вещества, неорганические вещества и т.п.)?
12. Расскажите о функциональном строении сердца, большом и малом кругах кровообращения.
13. Дайте характеристику сердечно-сосудистой системы и основных показателей ее деятельности.
14. Каковы функциональные показатели дыхательной системы (ЧСС, ЖЕЛ, МПК жизненный индекс)?
15. Как изменяется система дыхания при мышечной работе?
16. От чего зависит устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов?
17. Какие изменения происходят в крови и кровеносной системе при мышечной работе?
18. Дайте краткую характеристику методических принципов физического воспитания. Укажите их сущность и значение.
19. Какие качества физической подготовки вы знаете?
20. Какие средства физического воспитания вы знаете?
21. Какие методы применяются при обучении технике двигательного действия?
22. Поясните сущность физических качеств для физической подготовки студентов?

23. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Специальная физическая подготовка.
25. В чем состоят отличия общей и специальной физической подготовки.
26. Какова роль разминки перед сдачей контрольных нормативов и соревнованиями.
27. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
28. Какова структура самостоятельных занятий физической культурой и требования к их организации и проведению?
29. Расскажите о порядке и содержании врачебного контроля для занимающихся физическими упражнениями.
30. Перечислите субъективные и объективные показатели самоконтроля.
31. Изложите методику самоконтроля физического развития: роста, веса, окружности грудной клетки, кистевой и становой динамометрии.
32. Как самостоятельно измерить частоту сердечных сокращений и артериального давления?
33. Расскажите о способах самоконтроля уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
34. Зачем рекомендуется вести дневник самоконтроля и какие показатели в нем отмечаются?
35. Гигиенические требования при проведении занятий: место занятий, одежда, обувь.
36. Содержание, цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.
37. Средства и методы реализации ППФП в процессе занятий физической культурой.
38. Методика подбора средств ППФП студентов.
39. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
40. Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?
41. Какие формы физической культуры и спорта рекомендуются в свободное время в зависимости от характера и условий труда?
42. Каковы возможности профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры?
43. Охарактеризуйте понятия «двигательное умение», «двигательный навык».
44. Перечислите и кратко раскройте содержание этапов методики овладения двигательным действием.
45. Раскройте понятие «физическое самовоспитание».
46. Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.
47. Дайте определение понятия «массаж» и «самомассаж».
48. Какое воздействие на организм оказывает массаж?

49. Перечислите основные приемы самомассажа и охарактеризуйте технику их выполнения.

50. Используемые средства и методы для развития выносливости.

51. Используемые средства и методы для развития силы.

52. Используемые средства и методы для развития быстроты.

53. Используемые средства и методы для развития гибкости.

54. Используемые средства и методы для развития ловкости.

Литература

1. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И.Ильнича. М.:Гардарики, 2001.-448 с.
2. Физическая культура: учебник для вузов/А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А. Багащенко и др.-М.: Издательство Юрайт, 2013.-424 с.
3. Физическая культура: учеб. пособие/ В.А.Коледа [и др.]: под общ. ред. В.А.Коледы.-Мн.: БГУ, 2005.-211 с.
4. Физическая культура: учеб. пособие/Е.С.Григорович [и др.] под ред. Е.С.Григоровича, В.А.Переверзева.-Минск: Выш. шк. 2008.-223 с.
5. Здоровье и физическая культура студента, Под. ред. В.А.Бароненко: Учеб. пособие.М.: Альфа-М, 2003.-352 с.
6. Физическое воспитание: учеб. пособие. Ч. 1./В.А.Пасичниченко, Д.Н.Давиденко. Изд. Мн.: БГТУ, 1998.-88 с.
7. Физическое воспитание: учеб. пособие. Ч. 2./В.А.Пасичниченко, Д.Н.Давиденко. Изд. Мн.: БГТУ, 1999.-62 с.
8. Физическое воспитание: учеб. пособие. Ч. 3./В.А.Пасичниченко, А.А.Змачинский, В.С.Акола, В.Р.Новоселов. Изд. Мн.: БГТУ, 2000.-58 с.