

Вопросы к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Утверждены на заседании кафедры № 9 от 16.04.2026

1. Дайте определение понятию физическая культура.
2. Дайте определение понятию физическое воспитание.
3. Цель физического воспитания.
4. Задачи физического воспитания.
5. Дайте определение понятию спорт.
6. Дайте определение понятию массовый спорт.
7. Дайте определение понятию профессиональный спорт.
8. Дайте определение понятию физическая рекреация.
9. Дайте определение понятию физическая реабилитация.
10. Дайте определение понятию профессионально-прикладная направленность физической культуры.
11. Дайте определение понятию лечебная физическая культура.
12. Дайте определение понятию физическое совершенство.
13. Дайте определение понятию физическое образование.
14. Дайте определение понятию физическое развитие.
15. Дайте определение понятию двигательная активность.
16. Дайте определение понятию двигательная деятельность.
17. Дайте определение понятию физические упражнения.
18. Современные системы физических упражнений.
19. Жизненно необходимые двигательные умения и навыки.
20. Дайте определение понятию физическая подготовка.
21. Дайте определение понятию физическая подготовленность.
22. Дайте определение понятию здоровый образ жизни.
23. Дайте определение понятию здоровый стиль жизни.
24. Механизмы энергообеспечения организма человека при мышечной работе.
25. Режимы энергообеспечения – аэробный и анаэробный.
26. Энергообеспечение сердца при мышечной работе.
27. Роль мышечной системы в энергообеспечении организма.
28. Факторы, определяющие производительность сердца при мышечной работе.
29. Двигательная деятельность и стресс (механизмы).
30. Режимы оздоровительной ходьбы для укрепления сердечно-сосудистой системы.
31. Оздоровительный бег, методика построения беговой нагрузки на разных этапах физической подготовленности.
32. Влияние занятий оздоровительным бегом на функции организма.
33. Роль разминки при занятиях физическими упражнениями.
34. Общеразвивающие упражнения, их влияние на физиологические и морфологические сдвиги в организме.
35. Физические упражнения и их роль в укреплении опорно-двигательного аппарата.
36. Механизмы адаптации организма под влиянием физической нагрузки.
37. Какие изменения в организме происходят под влиянием аэробной тренировки.
38. Дозировка нагрузки в оздоровительной физической тренировке.
39. Характеристика физических упражнений производственной гимнастики, как средства активного отдыха.
40. Формы производственной гимнастики.
41. Гигиеническая гимнастика как оздоровительно-практическое средство в режиме дня.
42. Правила составления комплекса физических упражнений гигиенической гимнастики.
43. Оценка тренированности сердечно-сосудистой системы с помощью ортостатической пробы.
44. Проба Руфье и проба Мартине-Кушелевского, методика выполнения и оценка результатов.
45. Оценка физической работоспособности по результатам выполнения контрольных нормативов.
46. Определение максимального потребления кислорода.

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта



Д.Б.Рукавицын