

Вопросы к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Утверждены на заседании кафедры №5 от 28.11.2023

1. Что такое физическая культура?
2. Что такое физическое воспитание?
3. Цель физического воспитания?
4. Задачи физического воспитания?
5. Что такое спорт?
6. Что такое массовый спорт?
7. Что такое профессиональный спорт?
8. Что такое физическая рекреация?
9. Что такое физическая реабилитация?
10. Что такое профессионально-прикладная физическая культура?
11. Что такое лечебная физическая культура?
12. Что такое адаптивная физическая культура?
13. Что такое физическое совершенство?
14. Что такое физическое образование?
15. Что такое физическое развитие?
16. Что такое двигательная активность?
17. Что такое двигательная деятельность?
18. Что такое физические упражнения?
19. Что такое современные системы физических упражнений?
20. Что такое жизненно необходимые двигательные умения и навыки?
21. Что такое физическая подготовка?
22. Что такое физическая подготовленность?
23. Что такое здоровый образ жизни?
24. Что такое здоровый стиль жизни?
25. Механизмы энергообеспечения организма человека при мышечной работе.
26. Режимы энергообеспечения – аэробный и анаэробный.
27. Энергообеспечение сердца при мышечной работе.
28. Роль мышечной системы в энергообеспечении организма.
29. Факторы, определяющие производительность сердца при мышечной работе.
30. Двигательная деятельность и стресс (механизмы).
31. Режимы оздоровительной ходьбы для укрепления сердечно-сосудистой системы.
32. Оздоровительный бег, методика построения беговой нагрузки на разных этапах физической подготовленности.
33. Как влияют занятия оздоровительным бегом на функции организма?
34. Роль разминки при занятиях физическими упражнениями.

35. Общеразвивающие упражнения, их влияние на физиологические и морфологические сдвиги в организме.
36. Физические упражнения и их роль в укреплении опорно-двигательного аппарата.
37. Механизмы адаптации организма под влиянием физической нагрузки.
38. Какие изменения в организме происходят под влиянием аэробной тренировки.
39. Дозировка нагрузки в оздоровительной физической тренировке.
40. Характеристика физических упражнений производственной гимнастики, как средства активного отдыха.
41. Формы производственной гимнастики.
42. Гигиеническая гимнастика как оздоровительно-практическое средство в режиме дня.
43. Правила составления комплекса физических упражнений гигиенической гимнастики.
44. Оценка тренированности сердечнососудистой системы с помощью ортостатической пробы.
45. Тест: проба с приседаниями.
46. Оценка физической работоспособности по результатам выполнения контрольных нормативов.
47. Определение максимального потребления кислорода.

Заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта

Д.Б.Рукавицын