

Перечень вопросов, рекомендуемых для зачёта:

1. Дать определение понятиям: физическая культура, организм человека, психическое здоровье, методические принципы и методы физического воспитания.
2. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов.
3. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Спорт. Принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Спорт высших достижений.
5. Формирование мотивов и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Основные формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Методические принципы физического воспитания: сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность (усиление развивающих факторов).
8. Методы физического воспитания: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, сенсорный, словесный.
9. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
10. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости (координация движений), гибкости.
11. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
13. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
14. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
15. Формирование средствами физической культуры профессионально важных качеств: внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости.

16. Формирование средствами физической культуры профессионально важных качеств: воли, инициативы, смелости и решительности, стойкости.
17. Аутогенная тренировка.
18. Здоровье человека: функциональные возможности и проявления в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.
19. Здоровье и двигательная активность.
20. Гигиена физических упражнений.
21. Профилактика простудных заболеваний и перегревов средствами физической культуры.
22. Долгосрочное планирование программы самосовершенствования.
23. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма.
24. Утомление при физической и умственной деятельности человека: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
25. Внешняя среда: природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
26. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры и совершенствование организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности.
27. Реабилитационные и активизирующие комплексы физических упражнений: снижающие утомление мышц плечевого пояса, активизирующих и нормализующих мозговое кровообращение. Биоритмотест.
28. Изометрическая физкультурная минутка, микропауза. Упражнения для уменьшения психоэмоционального напряжения в зачётно-экзаменационный период. Психосаморегуляция. Гигиенические основы закаливания воздухом и солнцем.
29. Система тестов, проб самоконтроля (по В. Н. Сергееву). Ваши данные. Гигиенические основы закаливания водой.
30. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
31. Ценности физической культуры. Основы классического массажа и самомассажа.

32. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.
33. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
34. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
35. Реакция организма на различные физические нагрузки.
36. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и осанку, повышение умственной и физической работоспособности.
37. Роль физических упражнений в формировании осанки.
38. Физическое развитие и здоровье.
39. Физическая культура в здоровом образе жизни.
40. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.
41. Значение и основные правила закаливания.
42. Правила приёма водных процедур, воздушных и солнечных ванн.
43. Физическое содержание закаливания.
44. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
45. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
46. Питание и двигательный режим студентов
47. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до учебных занятий, физкультурных минут.
48. Дыхание во время выполнения физических упражнений.
49. Двигательный режим.
50. Правила безопасности занятий физическими упражнениями.
51. Правила безопасности на воде.
52. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
53. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений
54. Основные приёмы самоконтроля.
55. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.

56. Пагубность вредных привычек.
57. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
58. Значение утренней гимнастики.
59. Разминка: Физические механизмы и значение.
60. Физические качества человека. Средства и методы их формирования.
61. Прикладная значимость некоторых видов спорта.
62. Плавание и его оздоровительное значение.
63. Волейбол: характеристика, правила, оздоровительное значение.
64. Лёгкая атлетика, её прикладное, оздоровительное значение.
65. Баскетбол: характеристика, правила, оздоровительное значение.
66. Лыжная подготовка: оздоровительное значение, способы передвижения на лыжах.
67. Значение и роль туризма в физическом воспитании.
68. Подготовка к походу.
69. Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе.
70. Устройство бивака и организация питания в походе.
71. Обязанности участника похода. Советы начинающим туристам.
72. Оказание первой помощи в походе.
73. История олимпийских игр.
74. Участие России в Олимпийских играх.
75. Олимпийские игры в Москве.
76. Различие между болезнью и здоровым состоянием.
77. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием.
78. Что влияет на наше настроение и здоровье.
79. Переутомление, его признаки и меры предупреждения.

80. Значение физических упражнений для здоровья человека.
81. Значение гимнастических упражнений в развитии координационных способностей.
82. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.
83. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.
84. Потребности организма для правильного функционирования.
85. Взаимоотношения людей в коллективе, влияние коллектива на личность и на коллектив.
86. Характеристика подросткового возраста и его проблемы.
87. Мотивация занятий физическими упражнениями.
88. Формирование психологических черт личности в процессе физического воспитания.
89. Реакция организма на различные физические нагрузки.
90. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей.
91. Традиции семейного физического воспитания.