

ВОПРОСЫ
для подготовки к зачету
по курсу «Физическая культура и спорт»
для студентов 1 курса.

Билет 1

1. Основные понятия теории и методики физической культуры
2. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Билет 2

1. Структура физической культуры
2. Функциональные показатели тренированности в покое, при стандартной и предельной нагрузках

Билет 3

1. Функции и формы физической культуры
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

Билет 4

1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
2. Методы оценки работоспособности. Функциональные пробы.

Билет 5

1. Понятие «спорт», направленность спортивного движения
2. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Билет 6

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом

Билет 7

1. Основные отличия спорта высших достижений от массового
2. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Билет 8

1. Понятие и виды спортивной классификации
2. Понятие о работоспособности организма человека и тренированности, как вида работоспособности

Билет 9

1. Понятие о спортивной квалификации
2. Общий обзор организма человека, как единой системы

Билет 10

1. Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека
2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

Билет 11

1. Строение и функции кровеносной системы
2. Специальная физическая подготовка.

Билет 12

1. Строение и функции дыхательной системы
2. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

Билет 13

1. Роль нервной системы в функционировании организма человека
2. Структура подготовленности спортсмена.

Билет 14

1. Другие системы организма человека
2. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Билет 15

1. Функциональные показатели тренированности организма человека
2. Этапы спортивной подготовки

Билет 16

1. Понятие о физическом воспитании.
2. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.

Билет 17

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

Билет 18

1. Методы физического воспитания.
2. Методические принципы построения учебного процесса по физической культуре в вузе: этапы и методы контроля.

Билет 19

1. Основы обучения движениям.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Билет 20

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.

Билет 21

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Понятие о макро-мезо- и микроциклах

Билет 22

1. Воспитание физических качеств средствами физической культуры
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Билет 23

1. Основные требования к организации здорового образа жизни.
2. Общественные студенческие спортивные организации.

Билет 24

1. Цели и задачи профессионально-прикладной физической культуры
2. Участие студентов в Олимпийских играх и Универсиадах.

Билет 25

1. Критерии эффективности здорового образа жизни.
2. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической культуры

Билет 26

1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
2. Методика подбора средств в профессиональной физической подготовке

Билет 27

1. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
2. Особенности профессионально-прикладной физической культуры студентов и специалистов умственного труда

Билет 28

1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
2. Организационные особенности студенческого спорта.