

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ
теоретического раздела зачета
по физическому воспитанию (II курс)

- 1. Цели и задачи физического воспитания в высшем учебном заведении.
Основные понятия.
- 2. Формы физического воспитания.
- 3. Здоровый образ жизни.
- 4. Спорт в системе физического воспитания.
- 5. Основные физические качества
- 6. Единство педагогического, лекарственного, научного контроля и самоконтроля.
7. Самоконтроль, его значение.
8. Доврачебная помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах опорно-двигательного аппарата на занятиях физического воспитания.
9. Определение понятия "профессионально-прикладная физическая подготовка" и ее место в системе физического воспитания студентов.
10. Формы профессионально прикладной физической подготовки в ВУЗе.
11. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
12. Составить и провести комплекс вводной гимнастики.
13. Методика проведения физкультурной паузы и физкультминутки.
14. Методика подбора подвижных игр для развития физических качеств.
15. Мышцы тела. Функции мышц.
16. Гимнастика в системе физического воспитания.
17. Разновидность гимнастики и ее роль в развитии физических качеств.
18. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
19. Государственные тесты и нормативы оценки физической подготовленности населения Украины.

20. Задачи, организация и содержание врачебного контроля.
21. Оценка состояния здоровья и физического развития.
22. Объективные и субъективные данные самоконтроля.
23. Минимальный недельный подвижный объем занятий физическими упражнениями.
24. Методика измерения ЧСС.
25. Оказание помощи при растяжении голеностопа.
26. Комплекс упражнений для развития силовых качеств.
27. Оказание первой врачебной помощи при травме коленного сустава.
28. Контроль за эффективностью занятий физическим развитием и состоянием функциональных систем.
29. Комплекс упражнений на развитие скорости.
30. Формы врачебного контроля.
31. Составить комплекс гимнастических упражнений для развития выносливости.
32. Правила проведения соревнований по государственным тестам.
33. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания.
34. Влияние физических упражнений на ЧСС.
35. Личная гигиена (гигиена одежды, обуви).
36. Атлетическая гимнастика. Основные принципы тренировки.
37. Личная гигиена (рациональное питание)
38. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях,
39. Государственные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов.