

## **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

1. Система физического воспитания (основные понятия). Физическое воспитание в вузе.
2. Социальное значение физической культуры и спорта.
3. Физическое воспитание – неотъемлемая часть обучения и воспитания в системе высшего образования.
4. Организационная структура физкультурного движения, государственные и общественные органы управления.
5. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа в ВУЗе.
6. Двигательная активность, как важный фактор взаимодействия организма с окружающей средой.
7. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Основы гигиены и ее задачи.
9. Личная гигиена: расписание дня, гигиена сна, гигиена тела.
10. Рациональное питание и физические упражнения – важный фактор укрепления здоровья.
11. Гигиенические основы закаливания.
12. Особенность организации труда и жизнедеятельности студента.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
14. Основы теории и методики физической культуры.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры будущих специалистов в сфере культуры.
18. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
19. Основы здорового образа жизни студента.
20. Физическая культура в обеспечении здоровья.
21. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
23. История олимпийского движения.
24. Современное олимпийское движение.
25. Экономика и управление физической культурой и спортом.
26. Туризм, спортивное ориентирование.
27. Профессионально-прикладная подготовка.
28. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
29. Занятия по физической культуре как одно из средств формирования патриотических качеств личности.
30. Утренняя гигиеническая гимнастика.
31. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий.
32. Пульсовый режим и дозировка физической нагрузки при занятии физическими упражнениями.
33. Оценка состояния здоровья и физического развития.
34. Объективные и субъективные данные самоконтроля.
35. Влияние физических упражнений на ЧСС.
36. Методика измерения ЧСС.
37. Оказание помощи при растяжении голеностопа.
38. Оказание первой врачебной помощи при травме коленного сустава.

39. Личная гигиена (гигиена одежды, обуви).
40. Атлетическая гимнастика. Основные принципы тренировки.
41. Личная гигиена (рациональное питание).
42. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.
43. Минимальный недельный объем занятий физическими упражнениями.