

Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету по учебному предмету ОУП.12 «Физическая культура»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов медицинского колледжа.
2. Цель и задачи физического воспитания студента.
3. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
4. Физическая и функциональная подготовленность.
5. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
6. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания студентов-медиков.
7. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
8. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
9. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
10. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
11. Студенческие спортивные соревнования.
12. Роль спортивной подготовки по формированию личностных качеств и их проявлению, особенно в экстремальных условиях.
13. Краткая История Олимпийских игр, их значение.
14. Летние Олимпийские игры.
15. Зимние Олимпийские игры.
16. Влияние алкоголя на функционирование организма при физической и умственной работе.
17. Влияние курения на физическую и умственную работоспособность.
18. Сколиоз, лордоз. Антропометрические стандарты. ЛФК.
19. Правила гигиены в повседневной жизни. Правила гигиены при занятии спортом.
20. Самоконтроль при занятии спортом.
21. Спортивный массаж. Массаж при спортивных повреждениях.
22. Основные физические качества.
23. Физиологическое обоснование силы. Методы развития силы.
24. Физиологическое обоснование выносливости. Методы развития выносливости.
25. Физиологическое обоснование быстроты. Методы развития быстроты.
26. Физиологическое обоснование ловкости. Методы развития ловкости.
27. Физиологическое обоснование гибкости. Методы развития гибкости.
28. Частота сердечных сокращений (в покое, при разных нагрузках). Восстановление после нагрузки.
29. Двигательный режим и его оптимальная величина в недельном цикле. Оптимальная недельная двигательная активность студента.
30. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.
31. Основные правила игры в волейбол.
32. Основные правила игры в баскетбол.
33. Формы самостоятельных занятий. Факторы, определяющие мотивы самостоятельных занятий.
34. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиена одежды и обуви.
35. Закаливание и его значение (принципы закаливания).
36. Самоконтроль при самостоятельных занятиях.
37. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
38. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
39. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

40. Пульсовой режим при выполнении физических упражнений, каким он должен быть.
41. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
42. Особенности организации и проведения закаливающих процедур в разное время года. Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
43. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
44. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
45. Требования к дневнику самоконтроля. Методика самоанализа его данных (на личном примере).
46. Воздействие физкультурной минутки на сердечно-сосудистую систему человека. Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.
47. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
48. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и назвать 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.
49. Влияние, оказываемые занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека
50. Здоровый образ жизни. Медицинский работник и ЗОЖ.