Вопросы для студентов

специального учебного отделения, освобожденных

от физических нагрузок по состоянию здоровья

1. Ученье о здоровье человека. Составляющие здоровья человека.
2. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине артериального давления. Общие принципы дозирования физических нагрузок.
3. Особенности процесса дыхания при физической нагрузке. Физические упражнения, активно влияющие на развитие систем дыхания, кровообращения и энергообмена.
4. Водно-питьевой режим в покое и при физической нагрузке. Контроль за массой тела.
5. Разминка, её значение в физкультурно-спортивной деятельности.
6. Стретчинг, его значение для профилактики травматизма в физкультурно-спортивной деятельности.
7. Содержание понятие «утомление». Внешние признаки степени утомления при различных режимах умственной и физической нагрузки.
8. Обоснование двигательной активности для формирования, укрепления и сохранения здоровья (гипокинезия и гиподинамия).
9. Определение и особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).
10. Понятие о двигательных умениях и навыках. Жизненно необходимые двигательные умения и навыки.
11. Средства физической культуры. Понятие о физических упражнениях. Классификация физических упражнений.
12. Здоровый образ и спортивный стиль жизни.
13. Режим и культура питания студентов.
14. Рациональный режим труда и отдыха.
15. Понятие о переломах и вывихах, первая медицинская помощь.
16. Вредные привычки и борьба с ними.
17. Закаливание. Гигиенические принципы закаливания.
18. Понятие о физической рекреации. Значение занятий на свежем воздухе для оздоровления организма.
19. Утренняя гигиеническая гимнастика.
20. Дозированная ходьба и ее характеристика, самоконтроль.
21. Фоновые виды физической культуры. Организация сна.
22. Попутная тренировка. Физические упражнения в обеденный перерыв.
23. Особенности занятий физической культурой и спортом в различные периоды жизни человека.
24. Лечебная физическая культура, её значение в коррекции и профилактике заболеваний.
25. Общие принципы массажа и самомассажа.
26. П.Ф. Лесгафт – его роль в физическом воспитании России.
27. Социальная значимость физической культуры и спорта.
28. Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры.
29. Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие?
30. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
31. Актуальность самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов. Формы, организация, построение самостоятельных занятий.
32. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Показатели самоконтроля.
33. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
34. Экстремальные виды спортивной деятельности. Меры по снижению риска травматизма.
35. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Ее цели, задачи, формы организации.
36. Законодательная база развития физической культуры и спорта.
37. Спорт. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Профессиональный спорт. Олимпийский спорт.
38. История возникновения и развития физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
39. Возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к выполнению норм комплекса ГТО.
40. Пляжные виды спорта (достижения российских спортсменов).
41. Национальные виды спорта и важность их развития в регионах страны.
42. Спорт в нашем университете.
43. Студенческий спорт. Система студенческих соревнований.
44. Физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях и студенческом городке.
45. Важность и виды пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи.
46. Роль спортивного арбитра на соревнованиях.
47. Роль тренера в подготовке спортсменов.
48. Единая всероссийская спортивная классификация.
49. Допинг (причины запрета в спорте).
50. Развитие спорта в Белгородской области.
51. Олимпийские игры Древней Греции. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения.
52. Ритуал открытия и закрытия Олимпийских игр. Олимпийская символика.
53. Зимние олимпийские игры.
54. Россия и СССР в олимпийском движении (развитие, значимость, достижения).
55. Паралимпийские игры. Социальная значимость развития спорта и среди инвалидов. Белгородцы – участники паралимпийских игр.
56. Белгородчина в олимпийском движении. Лучшие спортсмены – олимпийцы Белгородчины.