

Вопросы к дифференцированному зачету

ОГСЭ.04 Физическая культура

Курс 4, семестр 8.

1. Что понимается под физической культурой личности. Ее связь с общей культурой человека.
2. Охарактеризуйте основные формы занятий и комплексы физических упражнений по развитию телосложения.
3. Расскажите о формах физической культуры, используемых в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).
4. Охарактеризуйте комплексы физических упражнений, содействующих регулированию массы тела.
5. Раскройте особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
6. Охарактеризуйте динамику общей работоспособности человека в течение дня и особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).
7. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно-силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений они развиваются?
8. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки и какие упражнения для этого используются?
9. В чем различие между общей и специальной выносливостью, с помощью каких упражнений они развиваются?
10. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам).

11. Расскажите о значении современного олимпийского движения в развитии дружбы и мира между народами, его приверженности идеям справедливости и гуманизма.
12. Охарактеризуйте физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости.
13. Расскажите об особенностях подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.
14. Что понимается под индивидуальным режимом дня. Какие задачи он решает и что необходимо учитывать при его организации?
15. Что понимается под физической нагрузкой? Охарактеризуйте индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий по развитию качества силы.
16. Раскройте содержание индивидуальных закаливающих процедур и особенности их проведения.
17. В чем отличительные особенности содержания занятий общей физической подготовкой, направленность этих занятий на укрепление здоровья человека?
18. Раскройте общие положения основ российского законодательства по физической культуре.
19. Охарактеризуйте основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
20. Расскажите о влиянии занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития их детей.
21. Раскройте особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
22. Расскажите о современных олимпийских играх, их символике и ритуале.
23. Раскройте особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию скоростных качеств.

24. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждении нарушения норм общественной жизни.
25. Раскройте содержание и направленность индивидуальных занятий физической культурой в режиме дня, особенности их организации и проведения.
26. Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор мест занятий и контроль за физической нагрузкой, подбор инвентаря и оборудования, гигиена тела и одежды).
27. Расскажите об «активной» и «пассивной» гибкости тела человека, от чего они зависят и как влияют на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используются в индивидуальных занятиях физической культурой.
28. Охарактеризуйте основные разделы дневника самонаблюдения по физической подготовке. Какие формы индивидуального контроля в нем используются?