**Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету**
**по ОГСЭ.04. Физическая культура**
**VI семестр 2025-2026 учебный год**
**по специальности 33.02.01 «Фармация»**
**351 группа**

1. Расскажите о самоконтроле с применением антропометрических измерений. Продемонстрируйте и оцените результаты.
2. Выполните в произвольном темпе за 30 секунд сгибание рук в упоре (юноши) или сгибание туловища из положения лежа на полу, руки за голову (девушки). Определите режим и направленность физической нагрузки после выполнения упражнения (предварительно подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности).
3. Расскажите о порядке составления упражнений для комплекса утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составьте и продемонстрируйте свой комплекс утренней гимнастики.
4. Раскройте понятие физического качества силы, расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.
5. Расскажите об особенностях организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года, используя собственный опыт.
6. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями, выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.
7. Разработайте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
8. Составьте комплекс из 4–5 упражнений на развитие гибкости и дайте им название, охарактеризуйте последовательность и дозировку упражнений, Подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный комплекс.
9. Расскажите о требованиях, которым должен отвечать дневник самоконтроля, методике анализа его данных (на личном примере.)
10. Составьте из 5–6 упражнений фрагмент атлетической гимнастики (юноши) или шейпинга (девушки), определите его направленность и режим физической нагрузки. Подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный фрагмент. Расскажите, какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки. Предложите 2–3 варианта, продемонстрируйте один из них.
11. Составьте комплекс из 5–6 упражнений по профилактике нарушения осанки. Определите последовательность и дозировку нагрузки, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный комплекс.

12. Расскажите правила выполнения и покажите последовательность обучения прыжку с места, толчком двумя ногами. Подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности. Дайте определение качеству гибкости. Расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.
13. Расскажите, как можно определить уровень физической работоспособности. Подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните эту процедуру. Оцените индивидуальный уровень работоспособности по общепринятой оценочной шкале (высокий, средний, низкий).
14. Расскажите какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями. Выполните практически конкретные действия.
15. Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики. Составьте комплекс упражнений на развитие координации, определите последовательность и дозировку упражнений. Подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный комплекс упражнений.
16. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие выносливости, занятия на развитие силы, занятия на развитие быстроты).
17. Дайте характеристику основным способам передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Что в них общего и чем они различаются.
    Подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения одному из способов.
18. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, определите их последовательность и дозировку. Подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните фрагмент этого комплекса (5–7 упражнений).
19. Расскажите с какой целью используется массаж (самомассаж) в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляются к процедуре массажа. Расскажите о технике основных приемов самомассажа и продемонстрируйте их на любом участке тела.
20. Составьте комплекс дыхательной гимнастики, объясните его назначение и правила выполнения. Продемонстрируйте составленный комплекс.
21. Расскажите о требованиях, которые предъявляются к процедуре тестирования физических качеств. Расскажите, с помощью каких тестов вы определяете уровень своей физической подготовленности, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процедуру тестирования.
22. Расскажите о профилактических мерах для предупреждения развития плоскостопия. Покажите несколько упражнений по профилактике

плоскостопия. Составьте комплекс физкультминутки для учащихся и выполните составленный комплекс.

23. Составьте эстафету для подвижной перемены с обучающимися, объясните ее правила и расскажите о ее проведении.
24. Расскажите об особенностях составления конспекта занятий по комплексному развитию качества силы. Выполните один из фрагментов этого занятия.
25. Составьте комплекс физических упражнений для развития одного из двигательных качеств и продемонстрируйте его.
26. Расскажите о самоконтроле с применением антропометрических измерений. Продемонстрируйте и оцените.
27. Выполните в произвольном темпе за 30 секунд сгибание рук в упоре (юноши) или сгибание туловища из положения лежа на полу, руки за голову (девушки). Определите режим и направленность физической нагрузки после выполнения упражнения (предварительно подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности).
28. Разработайте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
29. Составьте комплекс из 4–5 упражнений на развитие гибкости и дайте им название, охарактеризуйте последовательность и дозировку упражнений, Подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный комплекс.
30. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно-сильными качествами человека, с помощью каких упражнений они развиваются.
31. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки и какие упражнения для этого используются.
32. В чем различие между общей и специальной выносливостью, с помощью каких упражнений они развиваются.
33. Расскажите о значении современного олимпийского движения в развитии дружбы и мира между народами, его приверженности идеями справедливости и гуманизма.
34. Охарактеризуйте физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости.
35. Расскажите особенностях подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.
36. Что понимается под индивидуальным режимом дня. Какие задачи он решает и что необходимо учитывать при его организации.
37. В чем отличительные особенности содержания занятий общей физической подготовкой, направленности этих занятий на укрепление здоровья человека.
38. Охарактеризуйте основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

39. Расскажите о современных Олимпийских играх, их символики и ритуале.

40. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурной в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждении нарушения норм общественной жизни.

41. Охарактеризуйте основные мероприятия о профилактике травматизма при самостоятельных занятий физическими упражнениями (выбор мест занятий и контроль за физической нагрузкой, подбор инвентаря и оборудования, гигиена тела и одежда).
42. 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 занятий физической культурой.
43. Охарактеризуйте комплексы физических упражнений, содействующих регулированию массы тела.
44. 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).
45. Охарактеризуйте динамику общей работоспособности человека в течение дня и особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).
46. В чем отличительные особенности содержания занятий общей физической подготовкой, направленности этих занятий на укрепление здоровья человека.
47. Раскройте особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию скоростных качеств.
48. В чем различие между общей и специальной выносливостью, с помощью каких упражнений они развиваются.