

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

I курс – II семестр

На базе основного общего образования

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ «Лечебное дело»

ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Понятие о здоровом образе жизни.
2. Личная гигиена как элемент ЗОЖ.
3. Выбор видов спорта для укрепления здоровья.
4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Формы и содержание самостоятельных занятий.
6. Показатели физического развития.
7. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Коррекция фигуры с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Профилактика вредных привычек.
11. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий.
12. Профилактика профессиональных заболеваний.
13. Физическая культура и здоровый образ жизни.
14. Утренняя гимнастика как форма самостоятельных занятий.
15. История физической культуры и спорта.
16. Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола.
17. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
18. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
19. Рациональный режим труда и отдыха.
20. Гигиена организма как составляющий элемент ЗОЖ.
21. Оптимальный двигательный режим, рациональное питание.
22. Понятие «здоровье» его содержание и критерии.
23. Признаки утомления, факторы регуляции нагрузки.
24. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
25. Оценка уровня физического развития с помощью антропометрических данных.
26. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
27. Основные формы и методы реализации программы по формированию здорового образа жизни.
28. Гигиенические средства оздоровления.
29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

30. Базовые понятия и термины физической культуры.
31. Составить комплекс ОРУ в движении.
32. Составить комплекс ОРУ с мячом.
33. Составить комплекс ОРУ со скакалками.
34. Составить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.
35. Составить комплекс ОРУ в парах.
36. Составить комплекс ОРУ на гимнастической скамейке.
37. Составить комплекс ОРУ с гантелями.
38. Составить комплекс ОРУ с резинками.
39. Составить комплекс ОРУ в положении лежа.
40. Составить комплекс ОРУ с резиновыми жгутами.
41. Составить комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой.
42. Составить комплекс ОРУ с палками.