

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ «Сестринское дело»
Очно-заочная форма обучения

ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Правовые основы физической культуры и спорта.
2. Организация физического воспитания в учебных заведениях СПО.
3. Основные понятия ФК.
4. Роль физической культуры в духовном воспитании.
5. Разминка (основные понятия).
6. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.
7. Основные правила выполнения закаливающих процедур.
8. Основные направления развития физических качеств.
9. Методика регулирования работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
10. Роль физической культуры и спорта как социального феномена современного общества.
11. Методика коррекции телосложения обучающихся.
12. Средства профессионально – прикладной физической подготовки.
13. Методы оценки работоспособности.
14. Физические упражнения как основное средство физической культуры.
15. Физическая культура и здоровый образ жизни.
16. Физические способности человека (сила, выносливость).
17. Физические способности человека (быстрота, гибкость, ловкость).
18. Олимпийская хартия, девиз, эмблема, флаг, священный огонь.
19. Утомление и процессы восстановления при физических нагрузках.
20. Основные средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
21. Принципы корригирующей гимнастики, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.
22. Производственная гимнастика.
23. Назовите изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями.
24. Принципы закаливания организма.

25. Охарактеризуйте роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
26. Назовите средства и методы для коррекции телосложения.
27. Методы самоконтроля при физической нагрузке во время самостоятельной работы.
28. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
29. Олимпийские игры современности.
30. Олимпийские игры Древней Греции.
31. Составить комплекс ОРУ с мячом.
32. Составить комплекс ОРУ со скакалками.
33. Составить комплекс ОРУ с палками.
34. Составить комплекс ОРУ с резинками.
35. Составить комплекс ОРУ с гантелями.
36. Составить комплекс ОРУ на гимнастической скамейке.
37. Составить комплекс ОРУ в парах.
38. Составить комплекс ОРУ лежа на спине.
39. Составить комплекс ОРУ в движении.