

Вопросы по теоретическому зачету

1. Основные задачи гигиены физических упражнений.
2. Понятие о гибкости, методика развития гибкости.
3. Проявления умственного переутомления, его признаки и меры профилактики.
4. Понятие о физической работоспособности.
5. Гигиена умственного труда.
6. Методические основы занятий оздоровительным бегом.
7. Гипокинезия и ее пагубность для здоровья человека.
8. Определить индекс Кетле.
9. Гигиена обуви, одежды и мест занятий физическими упражнениями.
10. Методы исследования физического развития.
11. Принципы закаливания водой (методика, дозировка).
12. Профилактика травматизма на занятиях игровыми видами спорта, первая помощь при ушибах, ссадинах и кровотечениях.
13. Солнечные, воздушные ванны (методика дозировка) и их влияние на здоровье человека.
14. Профилактическая направленность упражнений, выполняемых с большой амплитудой.
15. Курение и врач - явление не совместимые (раскройте проблему в этическом и эстетическом аспекте).
16. Анатомо-физиологическая характеристика гибкости.
17. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.
18. Оценка физического развития.
19. Значение физических упражнений в жизни студента. Форма занятий.
20. Основные средства воспитания силы в зависимости от специализации спорта и трудовой деятельности.
21. Идеи использования физических упражнений у мыслителей, медиков, философов древности.
22. Составьте комплекс УГГ для женщин пожилого возраста.
23. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. 24. Определите силовой индекс.
24. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. 26. Правильная осанка, особенности ее формирования на занятиях по физическому воспитанию.
25. Динамика умственной работоспособности.
26. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), их сходство и различие.
27. Организация режима дня и его влияние на здоровье человека.
28. Методы контроля и самоконтроля при развитии выносливости.
29. Физическое воспитание - составная часть обучения и воспитания в ВУЗе.
30. Простейшие методы контроля за состояние кардиореспираторной системы.
31. Физические упражнения как средство активного отдыха.
32. Значение подготовительной части (разминки) на занятиях по физическому воспитанию.
33. Цели и задачи физического воспитания в медицинском ВУЗе.
34. Возрастное развитие гибкости.
35. Понятие о физическом воспитании.
36. Принципы тренировки на гибкость.
37. Общая физическая подготовка и ее влияние на успешность трудовой деятельности.
38. Методика воспитания силы.
39. Понятие о физической культуре и здоровом образе жизни.
40. Методика воспитания быстроты.
41. Общая силовая подготовленность.
42. Понятие о физическом развитии.
43. Специальная силовая подготовленность.
44. Составьте комплекс УГТ для студентов мужчин.

45. Абсолютная, относительная сила.
46. Составьте комплекс упражнений УГТ для студентов женщин.
47. Общая и специальная выносливость.
48. Значение утренней гимнастики и основные гигиенические, педагогические и организационные требования при ее проведении.
49. Характеристика быстроты.
50. Определите жизненный индекс.
51. Развитие общей выносливости.
52. Комплекс упражнений для женщин пожилого возраста.
53. Двигательный опыт человека и его значение для освоения новых двигательных действий.
54. Комплекс упражнений для мужчин пожилого возраста.
55. Пульсовый режим и дозирование физиологической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола и возраста.
56. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
57. Комплекс упражнений для лиц, выполняющих работу с высокой концентрацией внимания.
58. Вводная гимнастика.
59. Комплекс упражнений для лиц умственного труда.
60. Физкультурная пауза, ее цели, задачи.
61. Принципы комплексов производственной гимнастики.
62. Принципы комплексов производственной гимнастики.