

Вопросы для 2 курса.

1. Контроль и самоконтроль физического состояния

1. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

2. Какой осмотр при оценке физического развития дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?

3. Какой формы врачебного контроля не существует?

4. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

5. Что является основной формой врачебного контроля?

6. Что является целью самоконтроля?

2. Оздоровительная физическая культура

1. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?

2. Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин?
3. Какая физкультминутка проводится в середине третьей лекции и может быть использована вместо физкультурной паузы, если та по какой-то причине не проводится?
4. Какое активное физическое упражнение не относится к упражнениям в виде естественных движений?
5. Что из перечисленного не относится к основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным эффектом?
6. Что из перечисленного не относится к системам дыхательной гимнастики?

3. Основы жизнедеятельности организма при занятиях физкультурой

1. Как называются реакции, совершающиеся в бескислородной среде?
2. Какова продолжительность работы в зоне умеренной мощности?
3. Что из перечисленного не участвует в соединении костей скелета между собой?

4. Что образуется при окислении углеводов и жиров?

5. Что такое брадикардия?

6. Что такое утомление?

4. Основы здорового образа жизни студента

1. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?

2. Какой показатель является наиболее интегральным показателем физического здоровья здорового человека?

3. Что из перечисленного не относится к объективным признакам переутомления?

4. Что из перечисленного не является функцией питания?

5. Что не относится к важнейшим факторам обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов?
6. Что такое оздоровительная тренировка?

5. Практические основы физического воспитания

1. В какой части самостоятельного тренировочного занятия изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие волевых и физических качеств?
2. Как быстро с возрастом теряется гибкость?
3. Как влияют на здоровье анаболические препараты, которые применяются с целью увеличения мышечной массы человека?
4. Сколько веса всех мышц приходится на нижние конечности?
5. Сколько мышц в теле человека?
6. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
7. Что понимают под выносливостью человека?

6. Спорт в системе физического воспитания

1. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
2. Какое значение спорта способствует привлечению к занятиям физическими упражнениями?
3. Какой спорт по-другому называют олимпийским?
4. Кто не имеет права участвовать в Универсиадах?
5. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние и зимние)?
6. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?

7. Теоретические и методические основы физического воспитания

1. Для соблюдения какого методического принципа физического воспитания преподаватель должен «...довести до сознания занимающихся не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения»?
2. Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Как называется комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения?

5. Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?

6. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

8. Учебный труд и повышение его эффективности средствами физкультуры

1. К каким факторам, влияющим на работоспособность человека, относятся самочувствие, настроение и мотивация?

2. Какая фаза изменения работоспособности студента в течение учебного дня характеризуется постепенным повышением работоспособности и образованием рабочей доминанты?

3. Наступление какого утомления не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые накапливаясь, могут приводить человека к заболеваниям?

4. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?

5. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?

6. Что происходит с состоянием здоровья студентов от поколения к поколению по показателям эмоциональных и вегетативных нарушений?

9. Физкультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. В какое учебное отделение распределяются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе?

2. Для какой группы студентов с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано специальное отделение?

3. Какое высказывание о роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья сформулировано неверно?

4. Какое зачетное требование, предъявляемое к студентам по физической культуре, сформулировано неверно?

5. Что такое физическая культура?

6. Что такое физическое воспитание?
7. Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?

10. Другие вопросы

1. В каких видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности?
2. К какой группе профессий относятся рабочие конвейеров и автоматических линий?
3. Какова цель профессионально-прикладной физической подготовки?
4. Какой вид спорта не является собственно-прикладным для готовящихся стать профессиональными водителями автотранспорта?
5. С чем должна быть тесно связана профессионально-прикладная физическая подготовка?

6. Что практикуют в качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке?