

Вопросы для 4 курса.

1. Контроль и самоконтроль физического состояния

1. Какая форма грудной клетки чаще всего наблюдается у спортсменов?
2. Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов?
3. Какого вида педагогического контроля не существует?
4. Какой метод оценки физического развития основан на том, что физическое развитие различных частей тела взаимосвязано между собой; эта связь может быть положительной, когда при увеличении, например роста, увеличивается вес тела, и отрицательной, при которой одно увеличение вызывает уменьшение другого?
5. Признаками какого типа сложения человека являются короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура?
6. С какой целью проводится педагогический контроль?

2. Оздоровительная физическая культура

1. Как называется программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме к вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп?
2. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью?
3. Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм?
4. Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств

физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения)?

5. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию?
6. Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре?
7. Что из перечисленного не относится к видам производственной физической культуры (ПФК) во внерабочее время?

3. Основы жизнедеятельности организма при занятиях физкультурой

1. Как отличаются расходы энергии в покое у тренированных и нетренированных людей?
2. Какова наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде?
3. Почему кости детей более эластичны и упруги?
4. С чем неразрывно связаны природные и социально-биологические факторы, влияющие на организм человека?
5. Сколько калорий необходимо потреблять в течение рабочего дня (8-10 ч) мужчине, занимающемуся умственным и физическим трудом?
6. У кого из спортсменов зарегистрированы самые высокие показатели максимального потребления кислорода (МПК)?
7. Что такое гомеостаз?

4. Основы здорового образа жизни

1. Какие факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение?
2. Какой вид адаптации не имеет особого значения для становления личности специалиста?
3. Какой симптом наблюдается при I степени переутомления, когда временами ощущается тяжесть в голове?
4. Что не относится к основным причинам, вызывающим трудности при переходе на вузовские формы обучения (по данным опроса студентов первокурсников)?

5. Что означает социально-психологическая адаптация для становления личности специалиста?
6. Что такое должная величина МПК (ДМПК)?

5. Практические основы физического воспитания

1. Какой метод развития выносливости в основном направлен на повышение функциональных возможностей сердца и является небезопасным для организма?
2. Какой учет тренировочной нагрузки позволяет анализировать показатели тренировочных занятий?
3. Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?
4. При каком режиме работы мышц длина мышцы увеличивается?
5. Какой формы самостоятельных занятий по физической культуре не существует?
6. Что такое производственная гимнастика?

6. Спорт в системе физического воспитания

1. Какое значение спорта способствует развитию интереса к крупнейшим международным соревнованиям, особенно к Олимпийским Играм, которые транслируются по телевидению?
2. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
3. Какой спорт представляет собой на сегодняшний день единственную модель деятельности, при которой у выдающихся рекорсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов здорового человека?
4. Что из перечисленного не является отличительной чертой соревновательной деятельности?
5. Кто считается основателем международного студенческого спортивного движения?
6. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?

7. Теоретические и методические основы физического воспитания

1. Каково соотношение двигательной активности и умственной работоспособности, интеллекта?
2. Какой метод развития силовых способностей основан на стандартном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает учет особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильность предлагаемых им заданий?
4. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
5. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
6. Чем характеризуется метод изокинетических усилий?

8. Теоретические и методические основы физического воспитания

1. К представителям каких профессий можно отнести студентов по характеру проявления психофизических качеств?
2. Какая ткань тела потребляет значительно больше кислорода по сравнению с другими?
3. Когда появились первые оздоровительные лагеря?
4. Началом чего послужили курсы шведской гимнастики и атлетики, которые были организованы студентом юридического факультета в Санкт-Петербургском университете И.В. Лебедевым?
5. Что из перечисленного не является составной частью двигательной активности человека?

9. Физкультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Что такое физическое совершенство?
2. Что является целью физического воспитания в вузе?
3. Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?

Другие вопросы

1. К какой группе профессий относятся следующие из них инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели?
2. Как называются упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней?
3. Какая задача профессионально-прикладной физической подготовки приобретает особое значение тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреватые перегревом или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т.д.)?
4. Какой вариант сочетания профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП), предлагаемый В. И. Ильиничем, является промежуточным и применим к тем профессиям, где условно роль ОФП и ППФП примерно равны?
5. Какой вариант профессионально-прикладной физической подготовки применителен по отношению к представителям тех профессий, где значение ППФП очень велико (например, в подготовке летного состава в авиации, подводников, космонавтов и т.п.)?
6. На чем в основном базируется методика профессионально-прикладной физической подготовки?
7. Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки?