

## **ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЁТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм занимающихся.
2. Формы построения занятий в физическом воспитании.
3. Физиологические основы занятий физическими упражнениями. Адаптация, работоспособность, утомление, восстановление, суперкомпенсация.
4. Представления о красоте и пропорциях тела человека, основы корригирующей гимнастики.
5. Спорт как общественное явление, массовый и профессиональный спорт. Характеристика видов спорта.
6. Простейшие методы определения функционального состояния организма. Пробы, индексы.
7. Предпосылки возникновения и история развития физического воспитания и спорта.
8. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Определение и общая характеристика основных понятий учебной дисциплины «Физическая культура». Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое развитие, физическое совершенство, спорт.
10. Олимпийское движение. История и современность.
11. Общепедагогические (словесного и наглядного воздействия) и специфические (строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный) методы физического воспитания.
12. Рациональное питание и восстановительные мероприятия при повышенных физических и умственных нагрузках.
13. Методы строго регламентированного упражнения в физическом воспитании. Целостно- и расчленённо-конструктивного упражнения, избирательно-направленного и сопряженного упражнения, стандартно-повторного и вариативного упражнения, сопряжённого и избирательно-направленного упражнения.
14. Простейшие методы определения физического развития. Антропометрия, пробы, индексы.
15. Понятие и характеристика нагрузки и отдыха как взаимосвязанных компонентов физических упражнений. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Виды и интервалы отдыха.
16. Достижения белорусских спортсменов на международной арене. Спортсмены Витебщины.
17. Игровой и соревновательный методы физического воспитания.
18. Зачетные нормативы и требования практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура».
19. Содержание и структура физического воспитания в учреждении высшего образования. Цель, задачи, материальное и кадровое обеспечение.
20. Взаимосвязь видов воспитания в процессе формирования социально-личностных компетенций студентов. Принцип междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования.
21. Понятие о двигательных способностях, основные способы их развития.
22. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
23. Сила и основы методики ее развития.
24. Современное состояние и традиции спортивной деятельности УО ВГАВМ.
25. Быстрота и основы методики ее развития.

26. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Характеристика средств.
27. Выносливость и основы методики ее развития.
28. Адаптивная и реабилитационная физическая культура. Характеристика средств.
29. Гибкость и основы методики ее развития.
30. Основы туристической подготовки.
31. Координационные способности (ловкость) и основы методики их развития.
32. Принципы спортивной тренировки: максимального достижения целостности, непрерывности, постепенности, волнообразности, цикличности, адекватности.
33. Учебные и учебно-тренировочные занятия в физическом воспитании. Организация, содержание, структура.
34. Основы медицинского и самоконтроля. Виды, мероприятия, документация.
35. Физическое воспитание в различные периоды жизни человека.
36. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила поведения, санитарно-гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.
37. Основы методики самостоятельных занятий. Формы, виды, организация.
38. Классификация физических упражнений по критериям: энергетическим, биомеханическим, ведущего физического качества, предельного времени работы (мощности).
39. Физические упражнения. Содержание, форма, техника, эффект, основные характеристики.
40. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи, содержание программы «Физическая культура», возрастные особенности студентов.
41. Основы здорового образа жизни. Определения, оставляющие, факторы влияния.
42. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Социальное значение, задачи, возрастные особенности.
43. Профессионально-прикладная подготовка в учреждениях высшего образования аграрного профиля.
44. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Социальное значение, задачи, возрастные особенности.
45. Спортивные сооружения, спортивное оборудование, снаряды, тренажеры. Краткая характеристика мест проведения занятий по «Физической культуре».
46. Основные проблемы снижения двигательной активности человека. Гиподинамия, гипокинезия, нервно-психическое напряжение (стресс).
47. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
48. Краткая характеристика занятий по «Физической культуре» в различных учебных отделениях.
49. Планирование и контроль в физическом воспитании. Виды, документация, методы организации.
50. Гигиенический и тренировочный варианты утренних самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Зав. кафедрой физического  
воспитания и спорта

Ю.М. Кабанов