**Утверждаю:**

**Декан ФФК и С**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шпорин Э.Г.**

**«5» сентября 2014 года**

**Вопросы к теоретическому экзамену по дисциплине «Физическая культура»**

1. **Что понимается под физической культурой? Что является основой физической культуры?**
2. **Что такое физическое воспитание?**
3. **Назовите основателя отечественной системы физического образования.**
4. **В чем заключается главное отличие спорта от физической культуры? Каково социальное значение спорта?**
5. **Что является основным специфическим средством физического воспитания?**
6. **Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?**
7. **Что служит на современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства?**
8. **С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры? Назовите Девиз Олимпийских игр?**
9. **Новый комплекс ГТО – основа здоровья нации.**
10. **Что мы подразумеваем под словом «фитнес»?**
11. **Дайте определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)?**
12. **Что означает термин физические упражнения? Чем отличаются занятия физическими упражнениями от трудовых действий?**
13. **Расскажите о физиологических состояниях и реакциях возникающих при занятии физической культурой и спортом («мертвая точка», «второе дыхание»).**
14. **Что принято называть двигательным навыком? Что является основным отличительным признаком его? На каком этапе обучения формируется двигательный навык?**
15. **Сколько этапов выделяется в соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям?**
16. **Когда наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися в процессе обучения двигательным действиям?**
17. **Что называется техникой физических упражнений?**
18. **Какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности?**
19. **Какие средства физической культуры используются на рабочем месте для профилактики профессиональных заболеваний?**
20. **Что означает ответная реакция организма на однократную физическую нагрузку?**
21. **Когда в течение занятия физической культурой выполняются упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений?**
22. **Какова основная цель разминки?**
23. **Укажите длительность выполнения комплекса утренней гигиенической зарядки?**
24. **Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики**
25. **Какая форма организации физической активности дает наилучший результат?**
26. **Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?**
27. **Чем характеризуется физическая подготовленность?**
28. **Назовите основные двигательные качества человека.**
29. **Что означает термин гибкость? Что является основным методом развития гибкости?**
30. **Как называется способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц?**
31. **Как быстро с возрастом теряется гибкость? Какой возраст является наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития активной гибкости?**
32. **Что понимают под выносливостью человека? От чего зависит выносливость человека?**
33. **Как называется выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности? Как называется способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности?**
34. **Какие существуют виды спорта, преимущественно развивающие выносливость?**
35. **Что означает быстрота, как физическое качество? Во время чего создаются лучшие условия для развития быстроты реакции?**
36. **Какие выделяют элементарные формы быстроты?**
37. **Что означает термин сила? Какой возраст считается наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей?**
38. **Что означает термин абсолютная и относительная сила? Как называются упражнения, где сочетаются быстрота и сила?**
39. **Какая сила мышц человека имеет решающее значение для выполнения подтягивания в висе на перекладине?**
40. **Какой метод характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического?**
41. **Сколько занятий в неделю силовыми упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?**
42. **Через какой период времени после начала тренировок проявляется прирост силы и выносливости?**
43. **Что означает термин ловкость? Основные методы её формирования.**
44. **Назовите двигательную способность в наибольшей степени связанную с умением управлять движениями?**
45. **Какие упражнения нужно чаще применять для развития вестибулярной устойчивости?**
46. **Назовите методы определения физической подготовленности человека.**
47. **Каков необходимый минимальный объем физических нагрузок для поддержания физического состояния на достигнутом уровне (количество тренировок в неделю)?**
48. **Чем характеризуется физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности?**
49. **Как измеряется интенсивность физической нагрузки?**
50. **Что определяет тест Купера?**
51. **Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения. Как называются эти учебные отделения?**
52. **Как называется группа, которая состоит из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки?**
53. **Как называется группа, которая формируется из обучающихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность?**
54. **Как называется группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность?**
55. **Что является главной задачей ОФП ?**
56. **На каком пульсе формируется аэробная выносливость (уд/мин)?**
57. **Опишите показатели тренированности организма. Фаза суперкомпенсации.**
58. **Что лучше всего утоляет жажду при занятиях физическими упражнениями?**
59. **Что используется в заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки?**
60. **От чего зависит успешное проведение занятий по физическому воспитанию?**
61. **Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. По какой формуле можно вычислить этот уровень?**
62. **Как называется воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем?**
63. **По какому признаку наиболее объективно дозируется физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме?**
64. **В каком объеме для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в неделю? Назовите количество шагов в день?**
65. **Что относят к учебным формам физического воспитания студентов в вузе?**
66. **Кто предложил термин аэробика?**
67. **Что означает термин рекреация? Что является основными видами физической рекреации?**
68. **Что понимается под закаливанием организма? Механизм закаливания.**
69. **Какая существует зависимость между физическими нагрузками и показателями пульса?**
70. **Что является целью самоконтроля ?**
71. **Что означает понятие «Самоконтроль» в физической культуре? Какие бывают субъективные данные самоконтроля?**
72. **Каковы объективные показатели самоконтроля?**
73. **Что понимается под физическим развитием? Какие упражнения эффективны при формировании телосложения?**
74. **Что такое утомление организма? Способность организма сопротивляться утомлению - это?**
75. **Какие бывают виды утомления?**
76. **Какие существуют факторы улучшающие уровень здоровья человека?**
77. **Что является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку?**
78. **Что подразумевается под словом здоровье?**
79. **Каковы основные признаки физического здоровья?**
80. **Какие факторы здоровья человека определяются его волей и сознанием?**
81. **Какие критерии оценки здоровья нации существуют в мировой практике?**
82. **Как называется термин, характеризующий снижение двигательной активности?**
83. **С какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях? Что способствует восстановлению умственной работоспособности организма?**
84. **Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?**
85. **Какие волокна мышц обладают медленной сократительной способностью?**
86. **Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?**
87. **Что означает термин гиподинамия? Какова норма ежедневных физических нагрузок в студенческом возрасте?**
88. **Чем характеризуется правильное дыхание ?**
89. **Какова частота дыхания в покое у взрослого человека? Что такое жизненная емкость легких (ЖЕЛ)?**
90. **Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?**
91. **Когда наступает наилучшая умственная работоспособность у студента в течение учебного дня, учебной недели и семестра?**
92. **Какое время восстановления пульса после пробы 20 приседаний оценивается как «хорошее»**
93. **Какие существуют основные физиологические параметры сердца?**
94. **Как называются форменные элементы крови, переносящие кислород в организме?**
95. **Норма артериального давления у здорового, молодого человека (20-30 лет)?**
96. **Как измеряется частота сердечных сокращений? К каким изменениям крови ведет систематическая тренировка?**
97. **Что такое максимальное потребление кислорода?**
98. **Для чего необходимо железо, поступающее с пищей в организм?**
99. **Где начинается и заканчивается большой круг кровообращения? Сколько литров крови циркулирует в организме человека?**
100. **Какие органы более всего подвержены наибольшему поражению и возникновению заболеваний при малоподвижном образе жизни?**
101. **Каковы параметры физической нагрузки одномоментной функциональной пробы с приседанием?**
102. **Сколько мышц в теле человека? Сколько веса всех мышц приходится на нижние конечности?**
103. **Какая ткань человека является самым активным потребителем энергии?**
104. **При каком режиме работы мышц длина мышцы увеличивается?**
105. **В чем заключается основная функция белков в организме человека?**
106. **В чем выражается энергетическая ценность пищи?**
107. **Какие значения весо-ростового показателя свидетельствует о нормальном весе у мужчин**
108. **Какие значения весо-ростового показателя свидетельствуют об ожирении у женщин**
109. **В каком органе или ткани, углеводы запасаются в виде гликогена?**
110. **Что является основными источниками энергии для организма?**
111. **Какое количество энергии образуется при сгорании 1гр. жира и 1 гр. углеводов?**
112. **Оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов (Б:Ж:У) в рационе питания человека?**

**Разработал: д.м.н. профессор каф. физической культуры М.М.Колокольцев**