

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта  
\_\_\_\_\_ Е.В. Готовцев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

## Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов 1 курса

1. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студентов.
3. Врачебный контроль. Врачебно-педагогический контроль.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, структура.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.
6. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом (игровые залы, тренажерный зал, зал настольного тенниса, зал борьбы, бассейн, стрелковый тир).
7. Двигательные функции и повышение устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
8. Объем и содержание двигательной активности студентов.
9. Динамика работоспособности человека в процессе труда. Физическая культура и спорт как средство восстановления и повышения работоспособности.
10. Дыхательная система. Порядок и техника легочно-сердечной реанимации.
11. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Система спортивных соревнований. Регламент (положение) проведения соревнований.
12. Закаливание: организация, средства, методы. Первая помощь при ожогах, при обморожениях.
13. Спортивное движение. Массовый спорт. Спорт высших достижений.
14. Классификация видов спорта. Особенности определения спортивных результатов.
15. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Классификация физических упражнений.
16. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
17. Общие черты и структура соревновательной деятельности спортсмена.
18. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов.

19. Лечебная физическая культура: понятие, методика, принципы.
20. Методические особенности занятий в учебном отделении (основном, специальном, спортивном).
21. Методы обучения в физическом воспитании.
22. Обучение двигательным действиям в физическом воспитании.
23. Общая и специальная физическая подготовка.
24. Оздоровительные системы: понятие, разновидности. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов. Раскрыть методику одной из оздоровительных систем (по выбору).
25. Определение здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Факторы, определяющие риск для здоровья.
26. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Организация и методика проведения соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
27. Организация и формы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общие правила при самостоятельных занятиях в тренажерном зале.
28. Организация режима дня студентов (сон, питание и т.д.). Основы питания при физических нагрузках.
29. Организм человека и его основные физиологические функции.
30. Основы спортивной тренировки: цели, задачи, принципы, средства и методы.
31. Особенности будущей профессии и требования, предъявляемые ею к психическим, физическим качествам и двигательным навыкам человека.
32. Педагогический контроль. Содержание педагогического контроля, сопутствующие виды контроля.
33. Планирование в физическом воспитании.
34. Этапы планирования спортивной подготовки.
35. Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.
36. Понятие физической культуры и многообразие его определений. Признаки, характеризующие сферу физической культуры.
37. Понятие о физических качествах. Быстрота: общая характеристика, разновидности, средства развития.
38. Понятие о физических качествах. Выносливость: общая характеристика, средства развития.
39. Понятие о физических качествах. Гибкость: общая характеристика, разновидности, средства развития.
40. Понятие о физических качествах. Ловкость: общая характеристика, разновидности, средства развития.
41. Понятие о физических качествах. Сила: общая характеристика, разновидности, средства развития.
42. ППФП студентов: цель, задачи, основное содержание.
43. Принципы физического воспитания.
44. Профилактика вредных привычек в быту и физкультурно-спортивной

деятельности.

45. Спортивные достижения (результат). Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений (результатов).

46. Роль спортивных игр в системе физического воспитания. Классификация спортивных игр. Правила спортивной игры (по выбору).

47. Самоконтроль: цель, задачи, объективные и субъективные показатели.

48. Сердечно-сосудистая система. Кровообращение. Виды кровотечений, способы временной остановки кровотечений.

49. Средства физического воспитания.

50. Спорт. Социальные функции спорта.

51. Структура физической культуры (по В.М.Выдрину, Л.П.Матвееву).  
Функции физической культуры.

52. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.

53. Физическая культура и спорт: содержание учебной дисциплины в высшей школе. Зачетные требования и обязанности студентов.

54. Основные виды физической культуры. Отличительные признаки базовой физической культуры

55. Травма: определение, первая доврачебная помощь. Меры предупреждения.

56. Базовые теоретические понятия физического воспитания: физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие и его оценка, физическое совершенство.

57. Функциональное состояние организма и его оценка. Функциональные пробы.

58. Характеристика основных форм организации физического воспитания студентов.

59. Цель, задачи, методические особенности физического воспитания студентов.

60. Центральная нервная система.