

**ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России**

**медицинский колледж**

**Вопросы к дифференцированному зачету**

**СГ.04. «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 1 курса, 2 семестра специальности 33.02.01 Фармация**

1. Роль и значение физического воспитания для гармоничного развития личности.
2. Влияние регулярных физических упражнений на организм.
3. Общее понятие о физической нагрузке.
4. Общая характеристика двигательных качеств человека.
5. Характеристика статических и динамических физических упражнений.
6. Общая характеристика упражнений анаэробной и аэробной направленности.
7. Общая характеристика силовых способностей.
8. Общая характеристика быстроты и скоростных способностей.
9. Общая характеристика выносливости.
10. Общая характеристика координации движений.
11. Общая характеристика ловкости.
12. Основные этапы возникновения и развития современной легкой атлетики.
13. Какие легкоатлетические дисциплины входят в программу Олимпийских игр.
14. Какие виды метаний входят в состав дисциплин легкой атлетики.
15. По каким видам прыжковых упражнений проводятся состязания по легкой атлетике.
16. Какова протяженность «спринтерских» дистанций в легкой атлетике.
17. Какова протяженность «средних» дистанций в легкой атлетике.
18. Какова протяженность «стайерских» дистанций в легкой атлетике.
19. Общая характеристика специальных беговых упражнений (перечислить и показать)
20. История возникновения марафонской дистанции. Ее протяженность.
21. Каково значение лыжной подготовки в системе физического воспитания.
22. Способы передвижения на лыжах классическим ходом (перечислить и показать)
23. Жесты судей в волейболе
24. Амплуа отдельных игроков в волейбольной команде.
25. Расположение зон на волейбольной площадке.
26. Правила пользования компасом в ориентировании на местности с картой и без нее
27. Факторы, влияющие на погрешность в показаниях компаса
28. Масштаб карты: для чего нужен, как использовать на практике для определения расстояния.
29. Правила игры в футбол
30. Правила игры в лапту.