

ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России

медицинский колледж

Вопросы к дифференцированному зачету

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

для обучающихся 2 курса, 4 семестра специальности 31.02.04 «Медицинская оптика»

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: какие бывают, зачем нужны, охарактеризовать каждое.
5. Характеристика статических и динамических физических упражнений. В чем различие. В каких видах спорта преимущественно используются. Воздействие на сердечно-сосудистую систему. Возможность применения
6. Общая характеристика и отличие нагрузок анаэробной и аэробной направленности. Примеры. Зачем нужны. Возможность применения для борьбы с заболеваниями и восстановления после них.
7. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Примеры. От чего зависят. В каких видах спорта нужны больше всего. Использование в медицине.
8. Общая характеристика силовых способностей. Примеры. От чего зависят. В каких видах спорта нужны больше всего. Использование в медицине.
9. Общая характеристика быстроты и скоростных способностей. Примеры. От чего зависят. В каких видах спорта нужны больше всего. Использование в медицине.
10. Общая характеристика выносливости. Примеры. От чего зависят. В каких видах спорта нужны больше всего. Использование в медицине.
11. Общая характеристика координации движений. Примеры. От чего зависят. В каких видах спорта нужны больше всего. Возможность использования в медицине.
12. Общая характеристика ловкости. Примеры. От чего зависят. В каких видах спорта нужны больше всего. Возможность использования в медицине.
13. Основные этапы возникновения и развития современной легкой атлетики.
14. Какие легкоатлетические дисциплины входят в программу Олимпийских игр: привести примеры 7 дисциплин. Назвать точное кол-во.
15. Какие виды метаний сводят в состав дисциплин легкой атлетики. Охарактеризовать каждую с точки зрения применения тех или иных двигательных качеств.
16. По каким видам прыжковых упражнений проводятся состязания по легкой атлетике. Охарактеризовать каждое с точки зрения применения тех или иных двигательных качеств.

17. Какова протяженность «спринтерских» дистанций в легкой атлетике в беге по стадиону и в манежах с 200-метровым кругом. Протяженность кроссовых дистанций на соревнованиях.
18. Какова протяженность «средних» дистанций в легкой атлетике по стадиону. Какие преимущественно физические качества нужны для них.
19. Какова протяженность «стайерских» дистанций в легкой атлетике по стадиону. Какие преимущественно физические качества для них нужны.
20. Общая характеристика специальных беговых упражнений (перечислить и показать)
21. История возникновения марафонской дистанции. Ее протяженность.
22. Каково значение лыжной подготовки в системе физического воспитания. Развиваемые преимущественно физические качества. Полезность таких занятий с точки зрения медицины.
23. Способы передвижения на лыжах классическим ходом: показать наглядно.
24. Жесты судей в волейболе.
25. Амплуа отдельных игроков в волейбольной команде.
26. Расположение зон волейбольной площадки и зон для отдельных игроков.
27. Правила пользования компасом в ориентировании на местности с картой и без нее
28. Факторы, влияющие на погрешность в показаниях компаса. Разновидности компасов и отличия. Использование компаса без карты в незнакомой местности.
29. Масштаб карты: для чего нужен, как использовать для определения расстояния на практике.
30. Правила игры в лапту.