

Вопросы к теоретическому зачету по дисциплине
«Прикладная физическая культура»
для студентов 3 курса
лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов

1. Теории возникновения физической культуры и спорта.
2. Цели и задачи физической культуры.
3. Средства физического воспитания.
4. Физическая культура как вид культуры.
5. Характеристика понятий: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая рекреация, физическое развитие, физическая реабилитация, физические качества (способности), двигательный навык.
6. Критерии оценки физического развития.
7. Спорт и классификация видов спорта.
8. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
9. Типичные травмы на занятиях отдельными видами физических упражнений.
10. Профилактические мероприятия по предотвращению травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
11. Возрастные изменения двигательных возможностей.
12. Понятия о двигательных качествах и их классификация.
13. Понятие выносливости.
14. Классификация видов выносливости.
15. Особенности проявления отдельных видов выносливости.
16. Способы оценки выносливости.
17. Понятие о скорости и скоростных способностях.
18. Классификация форм проявлений скорости.
19. Основные теоретические подходы к понятию – ловкость.
20. Способы оценки скорости и ловкости.
21. Понятие о силе и силовых способностях.
22. Классификация силовых способностей.
23. Понятие о гибкости (активная и пассивная гибкость, запас гибкости).
24. Способы оценки силы и гибкости.
25. Виды спорта, основанные на применении основных двигательных качеств.
26. Определения здоровья в концепции ВОЗ.
27. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
28. Определение здорового образа жизни, культуры здоровья.
29. Физиологический смысл рационального режима дня.
30. Рациональное питание: определение, основные принципы.
31. Суточная калорийность питания студентов с учетом пола и возраста.
32. Основные приемы адекватного отношения к стрессовым ситуациям.
33. Гиподинамия: определение понятия, влияние на состояние основных физиологических систем организма.
34. Недельный объем двигательной активности студента, оптимальная интенсивность физической нагрузки.
35. Основные направления физиологического действия физических упражнений на организм человека.
36. Характеристика стимулирующего воздействия физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы
37. Характеристика трофостимулирующего действия физических упражнений на организм человека.
38. Механизм энергообеспечения двигательного акта: основные метаболические системы
39. Характеристика анаэробных энергетических систем
40. Характеристика аэробной (окислительной) энергетической системы.
41. Классификация физических упражнений в зависимости от характера мышечного сокращения
42. Основные эффекты динамических упражнений аэробного характера
43. Основные эффекты анаэробных нагрузок
44. Механизм воздействия статических упражнений на организм человека.
45. Мышечное расслабление: техника достижения, влияние на функциональное состояние организма.
46. Врачебный контроль в системе физического воспитания: определение, цель и задачи
47. История и организация врачебно-физкультурной службы в России: основные вехи.
48. Нормативно-правовое обеспечение врачебного контроля.
49. Врачебное обследование как процедура врачебного контроля –основные составляющие.
50. Спортивный анамнез: методика сбора и практическое значение.
51. Физическое развитие: определение понятия, взаимосвязь с другими показателями здоровья человека

52. Нормальное физическое развитие: определение понятия
53. Характеристика основных отклонений физического развития
54. Методы оценки физического развития: стандарты и индексы.
55. Функциональное состояние организма: определение, актуальность оценки у здоровых и больных.
56. Функциональные пробы: определение, классификации.
57. Общие требования, предъявляемые к функциональным пробам
58. Значение результатов оценки функциональных проб для определения медицинских групп для занятий физической культурой.
59. Основные критерии отнесения студента к медицинской группе для занятий физической культурой.
60. Характеристика основной медицинской группы для занятий физической культурой.
61. Характеристика подготовительной медицинской группы для занятий физической культурой
62. Характеристика специальной А медицинской группы для занятий физической культурой
63. Характеристика специальной Б медицинской группы для занятий физической культурой.
64. Самодиагностика и самоконтроль во время занятий физической культурой.
65. Основные характеристики индивидуального двигательного режима.
66. Врачебно-педагогические наблюдения

Зав. кафедрой физической культуры,
д.м.н., проф.

О.В. Кулигин