

«УТВЕРЖДАЮ»
Зав. кафедрой «ТиМФВиС»
к.п.н., доцент Ковалева Р.Е.
на 2017-2018 учебный год.

**Вопросы к зачету
по предмету «Элективный курс по ФК»
для студентов 4 курса дневного и 5 курса заочного отделений**

1. Закаливание и здоровье
2. Стресс и занятия физическими упражнениями.
3. Структура занятия по физической культуре
4. Правила составления комплекса физических упражнений
5. Упражнения для коррекции осанки.
6. Упражнения для профилактики плоскостопия.
7. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
8. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора.
9. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
10. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
11. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
12. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.
13. Роль суставов в движениях человека.
14. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
15. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.
16. Энергетический баланс. Роль физических упражнений в регулировании энергозатрат человека.
17. Строение сердечно-сосудистой системы. Влияние занятий спортом на сердце. Показатели деятельности сердца здорового человека.
18. Строение и функции дыхательной системы. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.
19. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние нервной системы.
20. Комплекс физических упражнений при длительной работе на персональном компьютере.
21. Комплекс физических упражнений после длительного сидения.

Основная литература:

1. Алексеева М.В., Рачук О.И. Волейбол на уроке физической культуры. – Тирасполь, 2008.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов на Дону, 2012.
3. Губа В., Никитушкин В., Галлеев В. Легкая атлетика. – М., 2006.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов н/Д, 2010.
5. Елифанова Н.Н. Физическое воспитание и спортивная игровая деятельность студентов в вузе: учеб. пособие для студ. всех спец. – Саратов, 2008.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2004.
7. Залевский А.В. Физическая культура и здоровьесбережение студента: учеб. пособие для студентов всех спец. – Саратов, 2008.
8. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 125 с.

9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008. – 366с.
10. Ковалева Р.Е. Физическая культура. Курс лекций: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Тирасполь, Издательство Приднестр. ун-та, 2010. – 132 с.
11. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.