

**Вопросы к зачету  
по дисциплине: «Физическая культура»  
для студентов 4 курса дневного отделения**

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в ПМР.
3. Функции физической культуры.
4. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
7. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Студенческий спорт в ВУЗе.
9. Мотивы выбора студентами видов спорта для регулярных занятий.
10. Характеристика популярных игровых видов спорта с мячом.
11. Характеристика популярных игровых видов спорта с ракеткой, битой, клюшкой.
12. Характеристика зимних видов спорта.
13. Восточные оздоровительные виды гимнастики и единоборств.
14. Виды гимнастики, направленные на формирование телосложения.
15. Характеристика популярных танцевальных видов спорта.
16. Характеристика видов спорта в которых используется доска.
17. Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах
18. Виды спортивных многоборий (триатлон, современное пятиборье).
19. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
20. Здоровый образ жизни.
21. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
22. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.
23. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека. Проблема "Алкоголь и спорт" и «Спорт и наркотики».
24. Закаливание и здоровье
25. Стресс и занятия физическими упражнениями.
26. Структура занятия по физической культуре
27. Правила составления комплекса физических упражнений
28. Упражнения для коррекции осанки.
29. Упражнения для профилактики плоскостопия.
30. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
31. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора.
32. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
33. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
34. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
35. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.
36. Роль суставов в движениях человека.
37. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
38. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.
39. Энергетический баланс. Роль физических упражнений в регулировании энергозатрат человека.

40. Строение сердечно-сосудистой системы. Влияние занятий спортом на сердце. Показатели деятельности сердца здорового человека.

41. Строение и функции дыхательной системы. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.

42. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние нервной системы.

43. Комплекс физических упражнений при длительной работе на персональном компьютере.

44. 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.

#### ***Дополнительная литература:***

1. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учеб пособие. – М., 2007.

2. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – Волгоград, Учитель, 2009.

3. Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента – М.: Альфа-М. Инфра-М, 2010.

4. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов – М.: Советский спорт, 2005.

5. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. – М., 2000.

6. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студентов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 137 с.

7. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. / Под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчукова. – М., 2007.