



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»**
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России)

**Кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной
медицины**

Дисциплина Физическая культура и спорт

Вопросы для зачёта по дисциплине Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования – бакалавриат
Специальность – 34.03.01 Сестринское дело
Курс – 1
Семестр – 2

Утверждены на заседании кафедры

Протокол № 1

«30» августа 2024 г.

Зав. кафедрой

/ Г.В. Пономарева

Рязань, 2024 г.

Контрольные вопросы

1. Что означает термин «физическая подготовка» и на решение каких задач направлена физическая подготовка?
2. Каково значение физических качеств при выборе профессии?
3. От каких факторов зависит техника выполняемых упражнений?
4. По каким принципам и показателям распределяются физические упражнения?
5. Что означает понятие «гибкость» человека?
6. Какие факторы влияют на гибкость?
7. Какие формы гибкости выделяют?
8. Какими способами можно измерить гибкость?
9. В чем заключается разница активных и пассивных упражнений для развития гибкости?
10. Какие упражнения из восточных оздоровительных систем можно использовать для оценки и развития уровня гибкости?
11. Что означает понятие «ловкость» человека?
12. Какие особенности необходимо учитывать при развитии ловкости?
13. Почему человеку необходим минимальный уровень развития силы?
14. Что означает понятие «мышечная сила» человека?
15. Как оценить величину силы человека?
16. В каких режимах может проявляться мышечная сила?
17. От каких факторов зависит проявление силы?
18. Какие разновидности силы различают в педагогической практике?
19. Что означают понятия «абсолютная сила» и «относительная сила»?
20. Из каких компонентов складывается развитие силы?
21. Какие существуют методы развития силы и на что они направлены?
22. Какие спортивные снаряды, приспособления и предметы окружающей среды можно использовать для развития силы различных групп мышц?

23. Какие упражнения наиболее эффективны при развитии силы различных групп мышц?
24. Какие условия необходимо соблюдать при выполнении упражнений, направленных на развитие силы?
25. Что означает понятие «выносливость» человека?
26. Как определить уровень выносливости по тесту К. Купера?
27. Что позволяет определить индекс модифицированного теста К. Купера?
28. Как определить уровень выносливости (тренированности сердца) с помощью пробы с 20 приседаниями?
29. Как выполняется проба Руфье?
30. От каких факторов зависит длительность выполнения физических упражнений?
31. Какие виды выносливости различают в спортивной практике?
32. Какие методы развития выносливости применяют в спортивной практике?
33. Каково значение бега и других циклических упражнений для развития выносливости?
34. Как предупредить такие патологические состояния при беге, как «гравитационный шок» и «солнечный удар»?
35. Какие различают тренировочные зоны развития выносливости, определяемые по ЧСС?
36. Какая рекомендуется продолжительность периодов нагрузки для развития выносливости в зависимости от зон интенсивности и физкультурного стажа?
37. Какая формула ВНИИФКА предложена для определения допустимой ЧСС при физических нагрузках лиц конкретного возраста?
38. Что означает понятие «быстрота» человека?
39. Как определить специфические формы быстроты?
40. От каких факторов зависит быстрота человека?
41. При выборе каких профессий необходимо в обязательном порядке определять степень выраженности быстроты?
42. Что означает понятие «скорость»?
43. От каких факторов зависит скорость человека?
44. Какие упражнения целесообразнее использовать при развитии у человека скоростных качеств?
45. Какие методы используются для развития скоростных качеств?

46. Какие методические требования следует учитывать для развития быстроты и скорости?
47. В каком возрасте отмечается наибольший прирост показателей скорости движений?
48. Что означает термин «физическая подготовленность» человека?
49. Какие тесты для оценки уровня физической подготовленности предлагаются в учебной программе по физическому воспитанию для вузов?
50. С какой целью проводится тестирование уровня физической подготовленности студентов?
51. Что означает понятие «физическое развитие» человека?
52. Какие основные признаки характеризуют физическое развитие человека?
53. Какие существуют основные методы определения физического развития человека?
54. Как определить и оценить основные признаки физического развития человека?
55. Какие различают формы грудной клетки и как правильно провести измерения?
56. Что означает понятие «экскурсия грудной клетки» человека?
57. По каким индексам можно определить гармоничность телосложения человека?
58. Какие показатели характеризуют состояние передней стенки живота?
59. Как определять и оценивать ЖЕЛ человека?
60. Как определяют жировую и активную массу тела человека?