

Физическая культура и спорт.

1. Физическая культура и спорт, и их основные социальные функции.
2. Физические качества: воспитание, развитие, совершенство.
3. Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности.
4. Адаптация и ее виды.
5. Массовый спорт и спорт высших достижений: цели, задачи, проблемы.
6. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
7. Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.
8. Современные олимпийские игры. Динамика их развития.

Биологические основы физической культуры.

1. Организм человека как сложная биологическая система.
2. Обмен веществ, энергетический баланс.
3. Влияние двигательной активности на сердечно - сосудистую систему.

Показатели работоспособности сердца.

4. Механизм мышечного насоса.
5. Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания.
6. Механизм дыхательного насоса.
7. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
9. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Этапы формирования двигательного навыка.

Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-

технического прогресса.

2. Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье).
3. Составляющие элементы здорового образа жизни.
4. Содержание оптимального режима труда и отдыха.
5. Рациональное питание человека.
6. Оптимальная двигательная активность.
7. Закаливание организма.
8. Отказ от вредных привычек.
9. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Всероссийский спортивный комплекс ГТО.

1. История возникновения комплекса ГТО
2. Этапы развития, изменения значения комплекса ГТО.
3. Актуальность введения комплекса ГТО в наше время, его цели и задачи.
4. Меры поощрения при сдаче нормативов комплекса ГТО.

Основы методики спортивной тренировки.

1. Методические принципы спортивной тренировки.
2. Разделы спортивной подготовки:
 - а) морально-волевая и психологическая подготовка.
 - б) тактическая подготовка.
 - в) техническая подготовка. Формирование двигательного навыка.
 - г) физическая подготовка: общая и специальная, их взаимодействие.
 - д) теоретическая подготовка.
3. Средства и методы воспитания физических качеств.
4. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
5. Структура учебно-тренировочного занятия.

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика; ее цели и содержание.
- б) физические упражнения в режиме дня; их цель и содержание.
- в) спортивная тренировка.

3. Структура и содержание самостоятельной спортивной тренировки.

4. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями и спортом.

2. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

3. Самоконтроль физического развития: метод стандартов и метод индексов.

4. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы по оценке состояния сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

5. Самоконтроль физической подготовленности. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.

Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

1. Определение понятия «реабилитация», ее виды.

2. Методы реабилитации:

- педагогические (ЗОЖ, рациональное планирование физ. оздоровительного процесса, оптимальное построение тренировочного занятия).

- психологические (психогигиена, психопрофилактика, психотерапия),

- медико- биологические (ЗОЖ, ЛФК, терапия, массаж).

Профессионально-прикладная физическая культура.

Профессиональная психофизическая готовность инженера-строителя.

1. Определение понятий «профессионально-прикладная физическая культура», «профессиональная – психофизическая подготовка инженера-строителя», «профессиональная работоспособность», профессиональная адаптация».

2. Этапы трудовой деятельности.

3. Психофизическая модель инженера – строителя. (Раскрыть один из блоков модели).

4. Виды спорта и системы физических упражнений, развивающие профессионально важные качества.

5. Профессиональная психическая готовность, ее компоненты.