

Дифференцированный зачет
по дисциплине Физическая культура
Специальность 34.02.01 Сестринское дело

Дифференцированный зачет проводится в виде собеседования по билету, который включает один теоретический вопрос и выполнение одного практического умения

Перечень теоретических вопросов

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
4. Понятие и виды самоконтроля.
5. Основные методы самоконтроля.
6. Показатели и критерии оценки самоконтроля.
7. Техника бега.
8. Способы преодоления препятствий.
9. Техника игры в баскетболе.
10. Техника игры в волейболе.
11. Общеразвивающие упражнения.
12. Упражнения на ловкость.
13. Виды комплексных упражнений.
14. Физическая культура как социальное явление, часть общей культуры.
15. Основные понятия физической культуры и их определения.
16. Компоненты физической культуры.
17. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
18. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
19. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
20. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
21. Роль физической культуры в повышении иммунитета и профилактики простудных заболеваний.
22. Роль физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
23. Влияние физических упражнений на мышечную систему человека.
24. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
25. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
26. Закаливание как один из элементов здорового образа жизни.
27. Роль физической культуры в профилактике опорно-двигательного аппарата.
28. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
29. Основные понятия о подвижных играх, цели и задачи.

30. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма.

Перечень практических умений

1. Прыжки в длину с места (м.с.).
2. Подтягивание на перекладине (раз).
3. Поднимание туловища из положения лежа (раз).
4. Бег 500 м, мин.

Литература для подготовки к дифференцированному зачету

Основные печатные источники

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2021.

Дополнительные источник

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2018.
2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2017
3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2018.