

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

I курс – II семестр

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ «Сестринское дело»
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Понятие о здоровом образе жизни.
2. Личная гигиена как элемент ЗОЖ.
3. Выбор видов спорта для укрепления здоровья.
4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Формы и содержание самостоятельных занятий.
6. Показатели физического развития.
7. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Коррекция фигуры с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 10.Профилактика вредных привычек.
- 11.Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий.
- 12.Профилактика профессиональных заболеваний.
- 13.Физическая культура и здоровый образ жизни.
- 14.Утренняя гимнастика как форма самостоятельных занятий.
- 15.История физической культуры и спорта.
- 16.Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола.
- 17.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
- 18.Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
- 19.Рациональный режим труда и отдыха.
- 20.Гигиена организма как составляющий элемент ЗОЖ.
- 21.Оптимальный двигательный режим, рациональное питание.
- 22.Понятие «здоровье» его содержание и критерии.
- 23.Признаки утомления, факторы регуляции нагрузки.
- 24.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
- 25.Оценка уровня физического развития с помощью антропометрических данных.
- 26.Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
- 27.Основные формы и методы реализации программы по формированию здорового образа жизни.
- 28.Гигиенические средства оздоровления.
- 29.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

30. Базовые понятия и термины физической культуры.
31. Составить комплекс ОРУ в движении.
32. Составить комплекс ОРУ с мячом.
33. Составить комплекс ОРУ со скакалками.
34. Составить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.
35. Составить комплекс ОРУ в парах.
36. Составить комплекс ОРУ на гимнастической скамейке.
37. Составить комплекс ОРУ с гантелями.
38. Составить комплекс ОРУ с резинками.
39. Составить комплекс ОРУ в положении лежа.
40. Составить комплекс ОРУ с резиновыми жгутами.
41. Составить комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой.
42. Составить комплекс ОРУ с палками.