

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

1. Сила как физическое качество (определение, сущность, разновидности силовых способностей).
2. Средства и методы развития силы и силовых способностей.
3. Методы контроля за развитием силовых способностей.
4. Быстрота как физическое качество (определение, формы ее проявления).
5. Средства и методы развития быстроты.
6. Методы контроля за развитием быстроты.
7. Ловкость и двигательльно-координационные способности (определение, сущность, разновидности).
8. Средства и методы развития ловкости и двигательльно-координационных способностей.
9. Методы контроля за развитием ловкости и двигательльно-координационных способностей.
10. Выносливость как физическое качество (определение, сущность, виды).
11. Средства и методы развития выносливости.
12. Методы контроля за развитием выносливости.
13. Гибкость (определение, сущность, виды)
14. Средства и методы развития гибкости.
15. Методы контроля за развитием гибкости.
16. Физическая подготовленность человека (определение, значение в жизни человека).
17. Методы оценки физической подготовленности человека (назвать методы оценивания и охарактеризовать один из них).
18. Функциональная подготовленность человека (сущность, влияние физических упражнений на функциональные системы организма).
19. Методы оценки функционального состояния человека на занятиях физической культурой и спортом (назвать функциональные пробы и охарактеризовать одну из них).
20. Контроль и самоконтроль (понятия, значение в физической культуре и спорте).
21. Методы самоконтроля (классификация, сущность).
22. Дневник самоконтроля (значение, составляющие).
23. Современные системы физических упражнений оздоровительной направленности (назвать их многообразие, охарактеризовать отличительные особенности одной из них).
24. Методических особенности проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности (структура, содержание занятия).
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (сущность, средства, формы занятий).