

**Перечень вопросов к дифференцированному зачету  
по дисциплине «Физическая культура»  
для студентов I курса II семестра  
специальностей Сестринское дело и Лечебное дело**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов медицинского колледжа.
2. Цель и задачи физического воспитания студента.
3. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
4. Физическая и функциональная подготовленность.
5. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания студентов-медиков.
6. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
7. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
8. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
9. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
10. Роль спортивной подготовки по формированию личностных качеств и их проявлению, особенно в экстремальных условиях.
11. Краткая История Олимпийских игр, их значение.
12. Влияние курения на физическую и умственную работоспособность.
13. Тепловой и солнечный удары. Оказание доврачебной помощи.
14. Обморок. Оказание доврачебной помощи.
15. Первая доврачебная помощь при утомлении.
16. Правила гигиены в повседневной жизни. Правила гигиены при занятии спортом.
17. Самоконтроль при занятии спортом.
18. Основные физические качества.
19. Физиологическое обоснование силы. Методы развития силы.
20. Физиологическое обоснование выносливости. Методы развития выносливости.
21. Физиологическое обоснование быстроты. Методы развития быстроты.
22. Физиологическое обоснование ловкости. Методы развития ловкости.
23. Двигательный режим и его оптимальная величина в недельном цикле.  
Оптимальная недельная двигательная активность студента.
24. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.
25. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
26. Основные правила игры в волейбол.
27. Основные правила игры в баскетбол.
28. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиена одежды и обуви.
29. Закаливание и его значение (принципы закаливания).
30. Самоконтроль при самостоятельных занятиях.

- 31.Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
- 32.Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.  
Общие требования безопасности при проведении занятий по физической культуре.
- 33.Последние Олимпийские игры (летние, зимние).
- 34.Пульсовой режим при выполнении физических упражнений, каким он должен быть.
- 35.Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
- 36.В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в разное время года?
- 37.Здоровый образ жизни. Медицинский работник и ЗОЖ.