

Вопросы по дисциплине «Физическая культура» (2 курс)

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
6. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.
7. Обучение техники прыжка в длину с места.
8. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).
9. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)
10. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).
11. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
12. Повышение уровня ОФП.
13. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.
14. Овладение техникой бега на средние дистанции.
15. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
16. Повышение уровня ОФП.
17. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.
18. Совершенствовать технику бега по дистанции.
19. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.
20. Разучивание комплексов специальных упражнений.
21. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.
22. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
23. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.
24. Основные направления развития физических качеств.
25. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.
26. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
27. Развитие логического мышления в баскетболе
28. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.
29. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

Вопросы по дисциплине «Физическая культура» (2 курс – Ч.1)

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
6. Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.
7. Техника бега на короткие дистанции.
8. Техника выполнения прыжка в длину с разбега методом «Прогнувшись».
9. Техника разминки метателя.
10. Техника выполнения метания гранаты с места и с разбега.
11. Бег на длинные дистанции (2000 и 3000 м).
12. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
13. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
14. Техника безопасности при подвижных играх.
15. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры.
16. Баскетбол. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча, броски со средней и дальней дистанции.
17. Двухсторонняя игра в баскетбол.
18. Баскетбол. Техника отбора мяча у соперника. Игра на одно кольцо.
19. Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска.
20. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Вопросы по дисциплине «Физическая культура» (2 курс на базе 11 кл – Ч.1)

1. Бег на средние дистанции. Техника безопасности.
2. Выполнение СБУ для спринтера, стайера
3. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 100, 200, 400 метров.
4. Техника стартования с низкого старта.
5. Прыжки в длину. Техника безопасности.
6. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.
7. Техника выполнения метания гранаты с места и короткого разбега.
8. Бег на длинные дистанции (2000, 3000 метров.).
9. Бег по пересеченной местности (3000, 5000 метров.).
10. Баскетбол. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча.
11. Баскетбол. Броски со средней и дальней дистанции, штрафной бросок.
12. Баскетбол. Игра на одно кольцо.
13. Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении и защите.
14. Двухсторонняя игра в баскетбол.
15. Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Игра в двойках.
16. Волейбол. Техника всех видов подач, отработка приема мяча снизу и сверху.
17. Волейбол. Техника нападающего удара с различных зон.
18. Тактические действия игры в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол.
19. Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Правила игры. Техника выполнения подач.
20. Игра в настольный теннис. Техника выполнения приема и нападающего удара.