

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)

Методические материалы по дисциплине:

Физическая культура

основная профессиональная образовательная программа среднего профессионального образования - программа подготовки специалистов среднего звена

12.02.09 Производство и эксплуатация оптических и оптико-электронных приборов и систем

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение физической культуры;

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
гибкостью;

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

сохранение и улучшение здоровья людей;

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

снижать;

7. Бег на длинные дистанции развивает:

выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на
гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

10. Основными признаками физического развития являются:

антропометрические показатели;

11. Дайте определение физической культуры:

Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

13. Что такое закаливание?

Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

14. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

60-90 уд./мин.;

15. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

ходьба и бег;

16. Что такое здоровый образ жизни?

Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

17. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

18. Что такое личная гигиена?

совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;

19. Назовите основные двигательные качества?

гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;

20. Что такое здоровье?

состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися

21. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья

22. Какова цель курса физической культуры в медицинских учебных заведениях?

научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре

23. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

улучшение функции мозжечка

24. Ограничение физической нагрузки приводит:
к снижению умственной работоспособности

25. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?
точность дозировки

26. Что такое гиподинамия?
малоподвижная деятельность, более чем 50% времени

27. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?
точность дозировки

28. Как определить тип телосложения по показателям человека?
по показателям индексов роста и окружности головы

29. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?
использование тренажеров

30. Что такое аэробика?
физические упражнения в течение 20 минут без перерыва

31. Что такое физическая культура?
часть общей культуры человека

32. От чего зависит проявление ловкости?
от координации движений

33. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
Постоянность

34. Что такое спорт?
деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях

35. Какие параметры пациентов исследуются медицинским работником при оценке правильности построения занятий физической культурой?
пульс, дыхание, АД

36. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

в зависимости от предполагаемой нагрузки

37. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

5 человек

38. Что такое "фол"?

грубая игра

39. Какова длительность одной партии в волейбол?

до счета 25

40. Какова продолжительность утренней гимнастики?

Индивидуально

41. Физическая культура и спорт представляют собой:

всестороннее, гармоничное развитие личности

42. Что является целью общеразвивающих упражнений?

овладение более сложными действиями

43. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:

до 400 м

44. При беге на длинные дистанции применяют:

высокий старт

45. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?

11

46. В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2000 г.?

Сидней

47. Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")?

40 минут

48. Какие виды подач бывают в волейболе?

верхняя прямая

49. Партия в игре теннис считается законченной, если один из игроков достигает разницы в:

2 очка

50. Как называется обувь для игры в футбол?

бутцы