

**ВОПРОСЫ К БИЛЕТАМ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Назовите основные вехи в развитии физической культуры в России.
2. Назовите основные этапы развития международного студенческого движения.
3. Формы занятий физической культурой в медицинском вузе.
4. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
5. Зачётные требования по физическому воспитанию.
6. Виды спорта, входящие в программу паралимпийских игр.
7. Противопоказания для занятий спортом и адаптивной физической культурой.
8. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
9. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
10. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
11. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
12. ППФП во внеучебное время
13. Каковы основные показатели снижения работоспособности студентов в период и после экзаменов?
14. Каковы принципы адаптации лиц со сниженной работоспособностью?
15. Основные средства физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе.
16. Биохимические изменения в костно–мышечной системе тренированного организма человека.
17. Биохимические изменения во внутренних органах и системе крови тренированного организма человека.
18. Биохимические изменения в ЦНС тренированного человека.
19. Физиологические показатели тренированного организма в покое.
20. Физиологическая характеристика физиологического «спортивного» сердца и «бычьего» сердца.
21. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным воздействиям.
22. Краткая история массажа.
23. Физиологическое действие приемов и методов массажа на организм человека.
24. Правила построения целевой программы массажа.
25. Классификация спортивных упражнений.
26. Дайте определение физической активности.
27. Что такое тренажеры психофизического напряжения?
28. Организация и формы ППФП в вузе.
29. Система контроля ППФП студентов.
30. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.
31. Показания, ограничения и противопоказания к проведению массажа.
32. Назовите основные принципы рационального питания.
33. Планирование и контроль ППФП студентов медицинского вуза.
34. ППФП медицинских работников в период производственной деятельности.
35. Условия труда врачей профильной специальности.
36. Организация и формы ППФП в вузе.
37. Система контроля ППФП студентов.

38. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного
39. История появления допинга.
40. Определение допинга и классификация допинговых препаратов.
41. Физиологическое воздействие допинга на организм человека.
42. Патология органов и систем, возникающих при употреблении допинга.
43. Влияние анаболических стероидов на женский и мужской организм.
44. Медицинская комиссия при МОК. Допинг-контроль.
45. Контроль полового различия.
46. Санкции, к спортсменам, уличённым в употреблении допинга.
47. Психотропные стимуляторы, их действие на организм спортсмена и побочные эффекты.
48. Стимуляторы ЦНС, их действие на организм спортсменов.
49. Специфические виды допингов: алкоголь, диуретики и др.
50. Альтернатива допингу.
51. Дайте определение физической работоспособности.
52. Перечислите цели определения физической работоспособности.
53. Перечислите противопоказания к назначению степ-теста PWC170.
54. Каковы особенности проведения занятий по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе?
55. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
56. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания органов дыхания.
57. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания органов пищеварения.
59. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания моче-половой системы.
60. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими функциональные нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата.
61. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими эндокринные заболевания
62. Назовите основные виды спортивных травм и повреждений.
63. Перечислите основные положения техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
64. Назовите основные меры профилактики заболеваний и травм во время занятий физической культурой.
65. Каковы правила оказания первой доврачебной помощи при лихорадке, обмороке, шоке, остановке сердца или дыхания?
66. Дайте определение понятиям «физическое состояние», «физическое развитие», «телосложение».
67. Методы врачебного контроля.
68. Этапы врачебного контроля.
69. Определение самоконтроля, его цель и задачи.
70. Показатели самоконтроля.
71. Какова структура управления физической культурой и спортом в РФ?

72. Экологическая проблема. Пути решения.
73. Туберкулёз. Риск заражения. Пути решения.
74. Стресс. Пути решения проблемы стресса.
75. Что такое валеология?
76. Охарактеризуйте основные технологии спортивно-оздоровительной направленности.
77. Какие существуют современные методики закаливания организма?
78. Показатели самоконтроля.
79. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы.
80. Оценка деятельности вегетативной нервной системы.
81. Оценка функционального состояния дыхательной системы.
82. Оценка деятельности нервно-мышечного аппарата.
83. Цели и задачи врачебного контроля.
84. Методы исследования и оценка нервно-мышечной системы.
85. Методы исследования и оценка вегетативной нервной системы у спортсменов.
86. Диспансеризация спортсменов, задачи и значение.
87. Методы исследования состояния осанки и типов телосложения.
88. Оценка физического развития методом антропометрических стандартов и корреляции, индексов физического развития .
89. Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой.
90. Дайте определение физической активности.
91. Назовите основные принципы рационального питания.
92. Назовите принципы занятий физической активностью.
93. Что обеспечивает адекватная физическая нагрузка?
94. Какие рекомендации необходимо соблюдать при занятиях бегом с ребенком? 212.
- Какие рекомендации необходимо соблюдать при занятиях с детьми разных возрастных групп?
94. Классификация резервов организма.
95. Дайте определение здоровьесберегающей среды.
96. Перечислите компоненты здоровьесберегающей среды.
97. Назовите элементы здоровьесберегающей среды.
98. Перечислите основные компоненты здоровьесберегающей технологии.
99. На какие группы функциональной подготовки делят студентов специальной медицинской группы?
100. Назовите абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культурой студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
101. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания органов дыхания.
102. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими эндокринные заболевания.
103. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими болезни органов зрения.
104. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания нервной системы.

Зав. кафедрой

А.В. Доронцев

Декан факультетов медико-биологического профиля      к.б.н., доцент

М.П.

Н.А. Сальникова

### Билет № 1

1. Назовите основные вехи в развитии физической культуры в России.
  2. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
  3. Биохимические изменения в костно–мышечной системе тренированного организма человека.
- 

### Билет № 2

1. Назовите основные этапы развития международного студенческого движения.
  2. ППФП во внеучебное время
  3. Биохимические изменения во внутренних органах и системе крови тренированного организма человека.
- 

### Билет № 3

1. Формы занятий физической культурой в медицинском вузе
  2. Каковы основные показатели снижения работоспособности студентов в период и после экзаменов?
  3. Биохимические изменения в ЦНС тренированного человека.
- 

### Билет № 4

1. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
2. Каковы принципы адаптации лиц со сниженной работоспособностью?
3. Физиологические показатели тренированного организма в покое.

Билет № 5

1. Зачётные требования по физическому воспитанию
  2. Основные средства физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе.
  3. Физиологическая характеристика физиологического «спортивного» сердца и «бычьего» сердца.
- 

Билет № 6

1. Виды спорта, входящие в программу паралимпийских игр.
  2. Система контроля ППФП студентов.
  3. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного
- 

Билет № 7

1. Противопоказания для занятий спортом и адаптивной физической культурой.
  2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным воздействиям.
  3. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека
-

### Билет № 8

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
  2. Краткая история массажа.
  3. История появления допинга.
- 

### Билет № 9

1. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
  2. Физиологическое действие приемов и методов массажа на организм человека.
  3. Определение допинга и классификация допинговых препаратов.
- 

### Билет № 10

1. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
  2. Правила построения целевой программы массажа.
  3. Физиологическое воздействие допинга на организм человека.
- 

### Билет № 11

1. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
  2. Классификация спортивных упражнений
  3. Патология органов и систем, возникающих при употреблении допинга.
-

## Билет № 12

1. Дайте определение физической активности.
  2. Влияние анаболических стероидов на женский и мужской организм.
  3. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания органов дыхания.
- 

## Билет № 13

1. Что такое тренажеры психофизического напряжения?
  2. Медицинская комиссия при МОК. Допинг-контроль.
  3. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания органов пищеварения.
- 

## Билет № 14

1. Показания, ограничения и противопоказания к проведению массажа.
  2. Контроль полового различия.
  3. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания моче-половой системы.
- 

## Билет № 15

1. Назовите основные принципы рационального питания.
  2. Санкции, к спортсменам, уличённым в употреблении допинга.
  3. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими функциональные нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата.
-

### Билет № 16

1. Планирование и контроль ППФП студентов медицинского вуза.
  2. Психотропные стимуляторы, их действие на организм спортсмена и побочные эффекты.
  3. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими эндокринные заболевания
- 

### Билет № 17

1. ППФП медицинских работников в период производственной деятельности.
  2. Стимуляторы ЦНС, их действие на организм спортсменов.
  3. Назовите основные виды спортивных травм и повреждений.
- 

### Билет № 18

1. Условия труда врачей профильной специальности
  2. Специфические виды допингов: алкоголь, диуретики и др.
  3. Перечислите основные положения техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
-



Билет № 19

1. Организация и формы ППФП в вузе.
  2. Альтернатива допингу
  3. Назовите основные меры профилактики заболеваний и травм во время занятий физической культурой.
- 

Билет № 20

1. Система контроля ППФП студентов
  2. Дайте определение физической работоспособности.
  3. Каковы правила оказания первой доврачебной помощи при лихорадке, обмороке, шоке, остановке сердца или дыхания?
- 

Билет № 21

1. Перечислите цели определения физической работоспособности.
  2. Дайте определение понятиям «физическое состояние», «физическое развитие», «телосложение».
  3. Экологическая проблема. Пути решения.
- 

Билет № 22

1. Перечислите противопоказания к назначению степ-теста PWC170.
  2. Дайте определение понятиям «физическое состояние», «физическое развитие», «телосложение».
  3. Стресс. Пути решения проблемы стресса.
-

### Билет № 23

1. . Каковы особенности проведения занятий по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе?
  2. Методы врачебного контроля.
  3. Что такое валеология?
- 

### Билет № 24

1. Охарактеризуйте основные технологии спортивно-оздоровительной направленности.
  2. Этапы врачебного контроля.
  3. Классификация резервов организма.
- 

### Билет № 25

1. Какие существуют современные методики закаливания организма?
  2. Определение самоконтроля, его цель и задачи.
  3. Дайте определение здоровьесберегающей среды.
-

### Билет № 26

1. Показатели самоконтроля
  2. Назовите основные меры профилактики заболеваний и травм во время занятий физической культурой
  3. Какова структура управления физической культурой и спортом в РФ?
- 

### Билет № 27

1. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы
  2. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания нервной системы.
  3. Перечислите компоненты здоровьесберегающей среды.
- 

### Билет № 28

1. Оценка деятельности вегетативной нервной системы.
  2. Какие рекомендации необходимо соблюдать при занятиях бегом с ребенком? 212. Какие рекомендации необходимо соблюдать при занятиях с детьми разных возрастных групп?
  3. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими болезни органов зрения.
- 

### Билет № 29

1. Оценка функционального состояния дыхательной системы.
  2. Что обеспечивает адекватная физическая нагрузка?
  3. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими эндокринные заболевания.
-

---

Билет № 30

1. Оценка деятельности нервно-мышечного аппарата.
  2. Назовите принципы занятий физической активностью.
  3. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания органов дыхания.
- 

Билет № 31

1. Цели и задачи врачебного контроля.
  2. Назовите основные принципы рационального питания.
  3. Назовите абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культурой студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
- 

Билет № 32

1. Методы исследования и оценка нервно-мышечной системы.
  2. Дайте определение физической активности.
  3. На какие группы функциональной подготовки делят студентов специальной медицинской группы?
-

Билет № 33

1. Методы исследования и оценка вегетативной нервной системы у спортсменов.
  2. Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой.
  3. Перечислите основные компоненты здоровьесберегающей технологии.
- 

Билет № 34

1. Диспансеризация спортсменов, задачи и значение.
  2. Оценка физического развития методом антропометрических стандартов и корреляции, индексов физического развития.
  3. Назовите элементы здоровьесберегающей среды.
- 

Билет № 35

1. Методы исследования состояния осанки и типов телосложения.
  2. Краткая история массажа
  3. Перечислите основные компоненты здоровьесберегающей технологии.
-