**Вопросы к зачету**

по дисциплине

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

1. Какова продолжительность вводной гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы и микропаузы активного отдыха на рабочем месте?

2. Перечислите компоненты здорового образа жизни и дайте краткую характеристику каждому.

3. Влияние алкоголя на организм человека.

4. Влияние никотина на организм человека.

5. Перечислите основные принципы рационального питания.

6. Дайте характеристику тактическим действиям в избранном виде спорта.

7. Перечислите изменения в официальных правилах в избранном виде спорта за последние годы. Каково их влияние на ход соревнований и имидж вида спорта?

8. Методика организации краткосрочного турнира в избранном виде спорта.

9. Физическое качество быстрота: определение понятия, характеристика быстроты как физического качества, средства и методы развития.

10. Физическое качество ловкость: определение понятия, общая характеристика, средства и методы развития.

11. Какие выделяют пульсовые зоны и уровни интенсивности нагрузки? Задачи тренировки в каждой пульсовой зоне.

12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): определение, её цель, задачи и средства.

13. Методика определения частоты сердечных сокращений по пульсу. Методы подсчета ЧСС.

14. Методика проведения самоконтроля.

15. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

16. Перечислите основные физические качества человека. Дайте каждому краткую характеристику.

17. Какие компоненты помогут эффективно провести тренировку, получить хорошие результаты и значительно снизить вероятность получения травм?

18. Перечислите средства и методы развития скоростно-силовых способностей.

19. В чём заключается методика проведения пробы с подскоками.

20. Какие показатели артериального давления различают? Каковы типичные значения артериального давления здорового человека?

21. Организация рабочего места и правила работы за компьютером.

22. Перечислите средства и методы развития гибкости.

23. Дайте определение скоростной выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.

24. Дайте определение выносливости к статическим усилиям. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.

25. В чём заключается методика проведения теста Купера?

26. Дайте определение координационно-двигательной выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.

27. В чём заключается методика проведения ортостатической (клиноортостатической) пробы?

28. Гибкость. Определение понятия, виды гибкости.

29. Перечислите средства физической культуры.

30. Дайте определение и перечислите задачи общей физической подготовки.

31. Перечислите методы спортивной тренировки и их особенности.

32. Методика расчёта индекса массы тела (ИМТ).

33. Дайте определение силовой выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.

34. Перечислите средства и методы развития силы.

35. Как посчитать частоту дыхательных движений (ЧДД)? Каков в норме показатель ЧДД у взрослого человека?

36. Методика проведения пробы Штанге.

37. Методика проведения пробы Генчи.

38. Перечислите средства и методы развития общей выносливости.

39. В чём заключается методика проведения пробы Руфье.

40. Как рассчитывается коэффициент выносливости (КВ) и каково его значение в норме?

41. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

42. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.