

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Института спорта, туризма и сервиса

ЮУрГУ В.В. Эрлих

04

2023



**Перечень вопросов к собеседованию
при проведении в Многопрофильном колледже ИСТиС
дополнительных вступительных испытаний по физической культуре**

1. Какова роль физической культуры в формировании здорового образа жизни?
2. Что такое здоровый образ жизни и как Вы его реализуете?
3. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?
4. Что такое «физическая нагрузка»?
5. Основные способы регулирования физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической культурой.
6. Какие формы занятий физической культурой включает в себя здоровый образ жизни?
7. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
8. В чем различие между скоростными и силовыми способностями человека?
9. С помощью каких упражнений можно развить скоростные и силовые способности человека?
10. От чего зависит гибкость тела?
11. Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости тела человека?
12. Назовите требования, предъявляемые к одежде для занятий физической культурой и спортом?
13. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
14. Как и каким образом занятия физической культурой влияют на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
15. Назовите основные формы занятий физической культурой.
16. Расскажите об одной из форм занятий физической культурой (на вашем примере)?
17. Что понимается под индивидуальным физическим развитием, и каким основным показателем оно оценивается?
18. Что понимается под качеством «выносливость»?
19. Основные правила развития выносливости в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
20. Чем отличается спортсмен-любитель от профессионала?

Директор Многопрофильного колледжа

О.Б. Прохорова