

**Вопросы для подготовки к устному зачету по дисциплине «Физическая культура»:
для студентов 1 курса, поступивших в 2020 году**

1 курс (1 семестр)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
3. Цель, средства и формы физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)
8. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
9. Основные положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
10. История появления физических упражнений (теории происхождения физических упражнений)
11. История физической культуры в Древнем мире, в период средних веков и новое время.
12. История физической культуры в России с древнейших времен до начала 19 века.
13. История физической культуры в России во второй половине 19 века и до 1917 гг.
14. История физической культуры в России с 1917 по 1941 гг.
15. Роль спортсменов и физической культуры в период Великой Отечественной войны.
16. История физической культуры в России в послевоенное время.
17. Создание ОКР. Выступление российских спортсменов на международной арене.
18. Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
19. Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.
20. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
21. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.
22. Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
23. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
24. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
25. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
27. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.
28. Регуляция деятельности организма (гуморальная и нервная). Особенности функционирования центральной нервной системы.
29. Взаимосвязь двигательных функций организма с уровнем адаптации и устойчивости человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления на ранних этапах онтогенеза.

30. Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.
31. Влияние биологических и социальных факторов на индивидуальное развитие человека в истории науки.
32. Факторы воздействия на фенотип человека.
33. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему: крови и кровообращение.
34. Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека
35. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека.
36. Влияние физической нагрузки на органы пищеварения и выделения.
37. Влияние физической нагрузки на сенсорные системы и железы внутренней секреции.
38. Влияние физической нагрузки на нервную систему организма человека.
39. Рефлекторная природа двигательной деятельности человека. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности человека.
40. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.