Вопросы для подготовки к устному зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:
для студентов 1 курса, поступивших в 2020 году

1 курс (2 семестр)

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Наследственность и ее влияние на здоровье.
2. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция
4. Физическое самовоспитание и самосовершенстование как необходимое условие здорового образа жизни
5. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
7. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
8. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
9. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности
10. Самооценка собственного здоровья.
11. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
14. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
15. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности
16. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
17. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
18. Понятие о здоровом образе жизни.
19. Методы определения уровня физического развития и здоровья студентов.
20. Формы занятий физическими упражнениями в период обучения в ВУЗе.