

Утверждено на заседании  
кафедры ГС и ЕНД  
Протокол № 1 от 05.09.2019г.  
\_\_\_\_\_ О.О. Щербинина

**Вопросы для подготовки к устному зачету  
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**3 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 самосовершенствование 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.

**4 семестр**

1. История древнегреческих Олимпийских игр.
2. Создание международного олимпийского комитета.
3. Биография П. Кубертена и его вклад в возрождение Олимпийских игр современности.
4. Исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр современности.
5. Этапы развития Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.
6. Официальная символика и атрибутика современного олимпийского движения.
7. Проблемы современного спортивного движения.

8. Особенности подготовки и проведения современных Олимпийских игр.
9. Создание международных спортивных федераций и их значение в современном спорте.
10. Структура и система управления олимпийским спортом в мире.
11. Предпосылки зарождения Олимпийских игр Древней Греции.
12. Характеристика Игр Олимпиад (1896-1912 гг)
13. Характеристика второго этапа развития Олимпийских игр современности (1920-1948 гг).
14. Характеристика третьего этапа развития Олимпийских игр современности (1952-1988 гг).
15. Характеристика четвертого этапа развития Олимпийских игр современности (1992г по настоящее время).
16. Олимпийская хартия как основополагающий документ регулирующий деятельность в олимпийском спорте.
17. Проблема любительства и профессионализма в современном олимпийском спорте.
18. Экономические аспекты развития и становления олимпийского движения.
19. Правовое регулирование в сфере олимпийского спорта.
20. Выдающиеся спортсмены, победители и призеры Олимпийских игр.

Составитель: доцент кафедры ГС и ЕНД

И.А. Колесник