

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

***1 курс (2 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.
41. История древнегреческих Олимпийских игр.
42. Создание международного олимпийского комитета.
43. Биография П. Кубертена и его вклад в возрождение Олимпийских игр современности.
44. Исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр современности.
45. Этапы развития Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.
46. Официальная символика и атрибутика современного олимпийского движения.
47. Проблемы современного спортивного движения.
48. Особенности подготовки и проведения современных Олимпийских игр.
49. Создание международных спортивных федераций и их значение в современном спорте.
50. Структура и система управления олимпийским спортом в мире.
51. Предпосылки зарождения Олимпийских игр Древней Греции.
52. Характеристика Игр Олимпиад (1896-1912 гг)
53. Характеристика второго этапа развития Олимпийских игр современности (1920-1948 гг).
54. Характеристика третьего этапа развития Олимпийских игр современности (1952-1988 гг).
55. Характеристика четвертого этапа развития Олимпийских игр современности (1992г по настоящее время).
56. Олимпийская хартия как основополагающий документ регулирующий деятельность в олимпийском спорте.
57. Проблема любительства и профессионализма в современном олимпийском спорте.
58. Экономические аспекты развития и становления олимпийского движения.
59. Правовое регулирование в сфере олимпийского спорта.
60. Выдающиеся спортсмены, победители и призеры Олимпийских игр.
61. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Наследственность и ее влияние на здоровье.
62. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
63. 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

64. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни
65. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.
66. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
67. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
68. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
69. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности
70. Самооценка собственного здоровья.
71. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
72. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
73. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
74. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
75. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности
76. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
77. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
78. Понятие о здоровом образе жизни.
79. Методы определения уровня физического развития и здоровья студентов.
80. Формы занятий физическими упражнениями в период обучения в ВУЗе.