**Контрольные вопросы**

**по дисциплине "Физическая культура и спорт".**

1. «Физическая культура», «Спорт», «Физическое воспитание», «Физическая тренировка». Дать определение и характеристику.
2. «Физическая нагрузка», «Физическая подготовленность», «Функциональная подготовленность». Дать определение и характеристику.
3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека
4. Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте
5. Врачебный контроль и его содержание.
6. Гигиена самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей). Гигиенические требования при проведении занятий (места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
7. Гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом (ФКиС)
8. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм
9. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
10. Динамика работоспособности и факторы ее определяющие
11. Диспансеризация и её значение.
12. Здоровье человека и факторы, его определяющие
13. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
14. Изменения в организме при выполнении мышечной деятельности (на примере сердечно-сосудистой и дыхательной систем)
15. Классификация видов спорта по преимущественно развиваемым физическим качествам.
16. Классификация профессий по группам.
17. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду
18. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация
19. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.
20. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического развития
21. Методики оценки физической подготовленности
22. Методические принципы физического воспитания
23. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности
24. Методы физического воспитания
25. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
26. Общая физиологическая классификация физических упражнений.
27. Общая физическая подготовка (ОФП). Цель, задачи ОФП
28. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады).
29. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения (в течение дня, недели, учебного года)
30. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
31. Определение индивидуальной нагрузки по частоте сердечных сокращений.
32. Определение понятия "Спорт". Массовый спорт. Его цели и задачи.
33. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
34. Организм как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система.
35. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Место ППФП в системе физического воспитания.
36. Основные формы ППФК.
37. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
38. Перечислите показатели самоконтроля и дайте им характеристику.
39. Понятие "производственная физическая культура (ПФК)".
40. Понятие и характеристика работоспособности, утомления и восстановления.
41. Понятие физического развития человека. Основные показатели физического развития.
42. Популярные современные спортивно-оздоровительные системы.
43. Проявление экономизации функций при физических нагрузках у спортсменов различного уровня подготовленности.
44. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студента.
45. Рекреационная физическая культура. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
47. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: Режим труда и отдыха. Организация сна
48. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: Организация режима питания и двигательной активности.
49. Специальная физическая подготовка. Её структура.
50. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура.
51. Средства физической культуры в регулировании состояния студентов в экзаменационный период.
52. Средства физической культуры и их краткая характеристика.
53. Структура учебно-тренировочных занятий. Характеристика частей занятия.
54. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
55. Студенческий спорт. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов.
56. Условия труда, характер и психофизические нагрузки студента в период обучения в вузе. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
57. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
58. Физиологическая классификация спортивных упражнений.
59. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (на примере сердечно-сосудистой и дыхательной систем).
60. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (на примере опорно-двигательного аппарата и нервной системы).
61. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (на примере эндокринной системы и терморегуляции).
62. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.
63. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.
64. Формы занятий физическими упражнениями в вузе. Общая и моторная плотность занятия.
65. Формы самостоятельных занятий. Их характеристика.
66. Функциональная система как физиологическая основа формирования двигательного навыка.
67. Характеристика видов спорта комплексного воздействия на организм занимающихся (единоборства, спортивные игры, многоборье).
68. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества (выносливость, сила и скоростно-силовые качества).
69. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества (быстрота, ловкость, гибкость).
70. Характеристика зон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС)
71. Характеристика процессов утомления и восстановления.