***Объемные требования по курсу Физическая культура для направлений:***

41.03.05 – Международные отношения

42.03.02 – Журналистика

43.03.01 – Сервис

43.03.02 – Туризм

***Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)***

1. Предпосылки перехода от теории физического воспитания к теории физической культуры.
2. Этапы развития знаний о физической культуре.
3. Характеристика первого и второго этапов развития теоретического знания о физической культуре в нашей стране.
4. Последовательность развития основных аспектов знания о физической культуре.
5. Перечислите основные аспекты знания о физической культуре.
6. Функции физической культуры как социального явления.
7. Принципы физической культуры как социального явления.
8. Роль физической культуры и физической подготовленности в различные периоды жизни человека.
9. Понятия: "здоровье", "здоровый образ жизни".
10. Факторы, влияющие на здоровье человека.
11. Основные составляющие концепции здоровья, связь их с физической культурой.
12. Биологические принципы реализации здорового образа жизни.
13. Социальные принципы реализации здорового образа жизни.
14. Раскройте поведенческие факторы здорового образа жизни.
15. Роль физической культуры в реализации концепции здоровья и здорового образа жизни.
16. Понятие "культура здоровья" и место в ней физической культуры.
17. Компоненты, выделяемые в понятии "культура здоровья".
18. Общекультурные функции физической культуры.
19. Специфические функции физической культуры.
20. Ценности, формируемые человеком в сфере физической культуры, их основные группы.
21. Общая характеристика основных групп ценностей в сфере физической культуры.
22. Физкультурная деятельность как основа формирования физической культуры.
23. Физическое развитие как процесс и результат.
24. Физическая подготовленность и работоспособность.
25. Способы оценки физической подготовленности.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
28. Формы самостоятельных занятий.
29. Выбор самостоятельной физической тренировки.
30. Организация самостоятельных занятий.
31. Планирование самостоятельных занятий.
32. Управление процессом самостоятельных занятий.
33. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
34. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений
35. Характеристика техники основных двигательных действий (бег, ходьба, плавание).
36. Методика развития физических качеств средствами плавания.
37. Методики развития физических качеств средствами ходьбы.
38. Методики развития физических качеств средствами бега.
39. Виды контроля, цель, задачи. Показатели и методы оценки физического развития.
40. Показатели и методы оценки физической подготовленности.
41. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
42. Техника безопасности при выполнении упражнений.
43. Техника безопасности при нахождении в спортивных сооружениях и открытых площадках.
44. Характеристика основных понятий, используемых в сфере спорта и туризма.
45. Спорт. Цель, задачи, особенности спорта, как вида физической культуры.
46. Функции спорта.
47. Основные понятия Федерального закона РФ №329 «О физической культуре и спорте в РФ».
48. Многообразие видов спорта, их классификация.
49. Профессиограмма специалиста.
50. Пропаганда здорового образа жизни.