**ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»**

**Вопросы контрольной работы для студентов заочного отделения по дисциплине: «Физическая культура»**

**Группа № 44**

**Специальность 44.02.01 Дошкольное образование**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Задачи и функции ФК

2. История развития физической культуры как дисциплины.

3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.

6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

7. Процесс организации здорового образа жизни.

8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

11. Основные системы оздоровительной физической культуры.

12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.

14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

15. Основные виды спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.)

16. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.

17. Виды бега и их влияние на здоровье человека.

18. Развитие выносливости во время занятий спортом.

19. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

20. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.

21. Лыжный спорт: перспективы развития.

22. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

23. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

24. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.

25. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.

26. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).

27. Адаптивная физическая культура. Задачи и функции. Перспективы развития адаптивного спорта.

28. Параолимпийский спорт.

29. Атлетизм. История зарождения в России

30. ГТО. История развития в СССР и России.

**Преподаватель: Ю.В. Рыбалов**