*Ответы на контрольные вопросы.*

1. **Что такое физическая культура.**

Физическая культура - это вид культуры, что содержит оптимальную двигательную деятельность, построенную таким образом, что в основу входят материальные и духовные ценности, которые были специально созданы обществом для физического совершенствования человека.

1. **Основные направления физической культуры личности**

1. Определение способности к саморазвитию отображает направленность личности «нa ceбя». Человек, который стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, всегда будет находиться на голову выше других.

2. Физическая культура является основой инициативного самовыражения перспективного специалиста, что позволит в дальнейшем более рационально использовать все наработанные навыки в профессиональной сфере.

3. Так же она показывает на сколько у человека развиты творческие способности, имеющие направленность на отношения, возникающие в процессе спортивной, коммуникационной, общественной деятельности.

1. **Причины ухудшения физической культуры студента.**

1. Низкие физические нагрузки в процессе учебных занятий на протяжении семестра.

2. Снижение, а также исключение физических нагрузок во время экзаменационных сессий и каникул.

3. Недостаточно уделяемого времени физическому воспитанию студентов.

1. **С какой целью проводится анкетирование студентов первого курса.**

На первый курс обучения в университет часто приходят абитуриенты, находящиеся на низком уровне физического развития, потому в первом семестре первого курса следует скорректировать программу занятий для тщательного изучения потенциала и возможностей каждого поступившего. Обеспечение плавного вовлечения в процесс обучения является вынужденной необходимостью. Постепенное увеличение физических нагрузок поможет легче адаптироваться первокурсникам к радикальной смене жизненной обстановки.