**1ПКС-18 08.05.2020(контроль 15.05.2020)**

***Ответить на вопросы зачета (письменно):***

**Тема: Баскетбол**

1. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?

2. Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины?

3. Как начинается игра в баскетболе?

4. Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска?

 **Тема: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, релаксация, самочувствие.
2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вызнаете?
5. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.