**ВОПРОСЫ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА**

1.Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.

2.Возрастные особенности развития гибкости.

3. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Раздел 1. Общие положения.

4 . Средства и методы развития быстроты.

5. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Раздел 3. Спорт.

6. Средства и методы развития гибкости.

7. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.

8.Физическая подготовка спортсмена.

9.Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.

10.Методика обучения двигательным умениям и навыкам.

11.Краткая характеристика и развитие опорно-двигательного аппарата в процессе двигательной активности.

12.Контроль спортивной тренировки.

13.Краткая характеристика и развитие ССС в процессе двигательной активности.

14.Характеристика гимнастических терминов.

15.Возрастные особенности развития организма.

16.Правила записи физических упражнений.

17.Средства физической культуры и спорта.

18.Реабилитация после перенесенной травмы.

19.Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с культурой личности.

20.Профилактика стрессовых состояний.

21.Требования к организации здорового образа жизни.

22.Профилактика травматизма.

23.Критерии эффективности здорового образа жизни.

24.Виды профессий.

25.Биологические факторы, обуславливающие развитие физических способностей.

26.Методические основы ППФП.

27.Возрастные особенности развития ловкости.

28.Средства и методы ППФП.

29.Возрастные особенности развития силы.

30.Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

31.Методика организации оздоровительного досуга и здорового образа жизни.

32.Планирование индивидуальной системы занятий по общефизической подготовке.

33.Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

34.Методика оценки и коррекции телосложения.

35.Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благосостояния.

36.Методика оценки усталости и утомления.

37.Физическая культура личности.

38.Средства и методы развития силы.

39.Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Раздел 2. Система физической культуры.

40.Средства и методы развития выносливости.

41.Сущность и ценности физической культуры и спорта.

42.Принципы развития физических качеств.

43.Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.

44.Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.

45.Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

46.Цели, задачи, средства и методы тренировки.

47.Краткая характеристика и развитие дыхательной системы в процессе двигательной активности.

48.Воспитание моральных качеств «психологическая подготовка».

49.Краткая характеристика и развитие ЦНС в процессе двигательной активности.

50.Схема составления комплекса общеразвивающих упражнений.

51.Физиологическая характеристика состояний, возникающих в процессе двигательной активности.

52.Восстановительные средства после напряженной умственной и производственной деятельности.

53.Здоровье человека и факторы, его определяющие.

54.Реабилитация после болезни.

55.Составляющие здорового образа жизни.

56.Профилактика простудных заболеваний.

57.Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

58.Схема составления профессиограммы.

59.Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей.

60.Прикладная значимость видов спорта.

61.Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии.

62.Восстановительные средства после тренировочных нагрузок.

63.Возрастные особенности развития быстроты.

64.Цели и задачи ППФП.

65.Возрастные особенности развития выносливости.

66.Планирование и построение спортивной тренировки.

67.Средства и методы профилактики нарушения осанки.

68.Формы закаливания организма. Индивидуальная методика их организации и проведения.

69.Методика оценки работоспособности.

70.Методы контроля функционального состояния организма.

71.Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

72.Задачи, характеристика общеразвивающих упражнений.