**Дисциплина:** Физическая культура

**Преподаватель: Соколов П.Н**

**Группа:** Кзо-11

**Дата** 23.11.21

**Время выполнения** 4 часа

**Дать развернутый ответ определениям!**

1. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.  
   2. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.  
   3. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.  
   4. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.  
   5. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.  
   6. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.  
   7. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.  
   8. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.  
   9. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.  
   10.Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.