**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.