**Вопросы к дифференцированному зачету группа 1ЭЛ**

**(Красным выделено, то что уже должно быть выполнено, синим что на этой неделе 13.04. – 17.04. необходимо написать)**

1. **Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. (24.03.20)**
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия. (31.03.20)
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (описать и на себе опробовать- оценить). (07.04.20)
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике (подробно) **(14.04.20)**
5. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений? **(15.04.20)**
6. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить). **(17.04.20)**
7. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетики.
8. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
9. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
10. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
11. Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений?
12. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
13. Влияние вредных привычек на организм человека (табак, алкоголь, наркотики).
14. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
15. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
16. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивнымным играм. Рассказать на примере одной из игр.
17. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое качество, как быстрота?
18. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей ( лично для себя).
19. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
20. Физиологические характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
21. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных ( на личном примере).
22. История Олимпийских игр и их значение.
23. С помощью, каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
24. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два –три варианта, продемонстрировать один из них.
25. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
26. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи, каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
27. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
28. Общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов.
29. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
30. Продемонстрировать жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).
31. Эксплуатационно-техническое требование к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
32. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
33. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований , включенных в программу спортивно-массовых мероприятий П.Л.№1(«День здоровья», «День бегуна»,)
34. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия если это случилось.
35. С помощью, каких физических упражнений можно развивать такое качество, как гибкость?
36. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.
37. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
38. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
39. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).
40. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
41. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
42. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.
43. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
44. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т.д.).
45. Как правильно экипировать себя для 2-3 дневного туристского похода?