**Задания к дифференцированному зачету по дисциплине Физическая культура**

**1 семестр**

**Темы рефератов**

1. Современные виды двигательной активности.

2. Двигательная активность и здоровье человека.

3. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.

4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

5. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

6. Личности в современном олимпийском движении.

7. Развитие летних видов спорта в Ставропольском крае и успехи ставропольских спортсменов на международных первенствах.

8. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

9. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.

10. Организация и проведение туристических походов.

11. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

12. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

13. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

14. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.

15. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.

16. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

17. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

18. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.

19. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.

20. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

21. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

22. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

23. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире 24. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.

25. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.