

Тема №1

Методики овладения жизненно-важными умениями и навыками

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте понятия «двигательное умение», «двигательный навык».
2. Ходьба – средство для повышения физической работоспособности организма.
3. Общий и специальный эффект оздоровительного бега.
4. Методы тренировки оздоровительного бега.
5. Средства тренировки оздоровительного бега.
6. Величина и интенсивность тренировочной нагрузки оздоровительного бега.

Тема №2

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

Контрольные вопросы

- Охарактеризуйте понятия «работоспособность», «утомление», «усталость».
- Перечислите внешние признаки значительной и незначительной степени утомления.
- Дайте краткую характеристику нагрузочных и безнагрузочных функциональных проб.
- Кратко изложите методику проведения функциональной пробы с приседаниями.
- Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?

Тема №3

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями

Контрольные вопросы

- Влияние физических упражнений на организм.
- Охарактеризуйте основные формы самостоятельных занятий.
- Раскройте основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики.

Тема №4

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью

Контрольные вопросы

- Раскройте понятие «физическое самовоспитание».
- Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?
- В чем состоят различия между занятиями физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и тренировочной направленности?
- Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости