*Ответы на вопросы к лекции:*

1. **Перечислите пункты, относящиеся к оздоровительным задачам?**

* укрепление здоровья,
* профилактика заболеваний,
* повышение работоспособности.

1. **Четыре зоны интенсивности нагрузки и количество ударов ЧСС в минуту?**

* I зона - до 60 уд/мин,
* II зона - 61-120 уд/мин,
* III зона - 121-150 уд/мин,
* IV зона - 151 уд/мин и более.

1. **Понятие «Физическое самовоспитание»?**

«Физическое самовоспитание» - целенаправленное и систематическое самостоятельное занятие физическими упражнениями.

1. **Что такое циклические упражнения?**

Циклические упражнения - это упражнения, выполняемые в форме непрерывного или повторяющегося движения.

1. **Виды циклических упражнений?**

Виды циклических упражнений: бег, ходьба, плавание, гребля, езда на велосипеде, лыжи и др.

1. **Продолжить понятие: «ациклические упражнения - это»?**

Ациклические упражнения - это упражнения, выполняемые в форме отдельных движений или их сочетаний.

1. **Что относится к рекреационным средствам физической культуры?**

К рекреационным средствам физической культуры относятся: туризм, спортивные игры, экстремальные виды спорта и др.

1. **Какой тест предложил К. Купер?**

Купер предложил 12-минутный беговой тест для оценки функциональных возможностей организма.

1. **Продолжить текст: физические упражнения делятся на…**

Физические упражнения делятся на циклические и ациклические.

1. **Для чего необходима индивидуальная программа по физическому воспитанию?**

Индивидуальная программа необходима для дозирования нагрузки с учетом возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности человека.

1. **Какие двигательные режимы существуют?**

Существуют три двигательных режима: слабый, умеренный, интенсивный.

1. **Сколько раз в неделю необходимо тренироваться для хороших результатов?**

Для хороших результатов необходимо тренироваться 3-4 раза в неделю.