**Вопросы к дифференцированному зачету.**

1. Средства физического воспитания и их классификация.

2. Специфические и общепедагогические методы и принципы физического воспитания.

3. Физические качества и закономерности их развития.

4. Силовые, скоростные способности и быстрота, методы их развития;

5. Гибкость и координационные способности и методы их развития.

6. Выносливость и методы ее развития.

7. ОФП и СФП, объем физической нагрузки, организационные основы занятий физическими упражнениями.

8. Каково принципиальное отличие понятия «спорт» от других видов занятий физическими упражнениями.

9. Охарактеризуйте виды современного спорта (массовый, высших достижений, профессиональный), чем отличается спортивное звание от спортивного разряда.

10. Что такое утомление, назовите фазы утомления, какие виды утомления существуют?

11. Что является составляющими компонентами тренировочной нагрузки?

12. Студенческий спорт, его организационные особенности в высшем учебном заведении, система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.

13. Общественные студенческие спортивные организации и объединения, основные пути достижения необходимой структуры подготовленности.

14. Нетрадиционные системы физических упражнений, особенности организации учебных

занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

15. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.

16. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы гигиены самостоятельных занятий физической культурой.

17. Виды контроля при занятиях физической культурой в вузе и организации самостоятельных занятий.

18. Самоконтроль за уровнем развития двигательных (физических) качеств, основные нагрузочные тесты при самоконтроле, основные пробы исследования состояния вегетативной нервной системы.

19. На чем основывается классификация фитнесс-программ, какие части выделяют в структуре любой фитнесс-программы?

20. Приведите примеры фитнесс-программ, основанных на видах двигательной активности аэробной направленности.

21. Приведите примеры фитнесс-программ, основанных на оздоровительных видах гимнастики.

22. Какие виды деятельности используются в кросс-фите?

23. Что такое адаптивная физическая культура, ее цели и задачи?

24. Когда вышла резолюция ООН о правах инвалидов?

25. Когда Россия впервые участвовала в Параолимпийских играх?

26. Где готовят специалистов по адаптивной физической культуре?