

Тема№1

Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

- Раскройте понятие «самоконтроль»
- Перечислите субъективные и объективные признаки самоконтроля
- Раскройте понятие «физическое развитие».
- Перечислите антропометрические показатели физического развития.
- Как рассчитываются индексы общего физического развития?
- Опишите свое общее физическое развитие на основании антропометрических измерений и расчетных индексов.

Тема№2

Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Контрольные вопросы

- Раскройте понятие «функциональное состояние организма».
- По каким показателям можно оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в покое?
- Перечислите известные вам нагрузочные функциональные пробы.
- Какие пробы можно использовать при самоконтроле дыхательной системы?
- Каковы функции сердечно-сосудистой системы?
- Почему мышечная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы между собой тесно связаны?

Тема №3

Методы исследования уровня здоровья и физического состояния

Контрольные вопросы

Раскройте понятие «биологический возраст».

По каким показателям можно определить биологический возраст.

Какие пробы можно использовать при определении уровня физического здоровья.

Какие показатели необходимы для определения уровня физического состояния.

Тема №4

Методика развития физических качеств

Контрольные вопросы

- Расскажите о методах и средствах развития выносливости.
- Расскажите о методах и средствах развития силы.
- Расскажите о методах и средствах развития гибкости.
- Расскажите о методах и средствах развития ловкости.
- Расскажите о методах и средствах развития быстроты.
- Перечислите упражнения или виды спорта, развивающие преимущественно определенное физическое качество или их совокупность.