Дать определение или ответить на вопрос (до 31 марта). Выполненное задание переслать на эл. почту: okruzhnova.69@mail.ru

**Тема 1.2. Общекультурное и социальное значение физической культуры.**

1. Дайте определение - физическая культура – это …

2. Гиподинамия это - ….

3. Средства физической культуры:

4. Общефизическая подготовка (ОФП) – это ….

5. Самоконтроль при занятиях физической культуры:

6. Современные виды спорта:

7. История Олимпийских игр:

8. Первые Олимпийские игры современности:

9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «ФК»?

10. Перечислите формы занятий физической культурой.

11. Дайте определение понятию «здоровье».

12. Факторы, влияющие на здоровье.

13. Основные элементы ЗОЖ.

14. Режим дня студента.

15. Каким должно быть правильное питание?

16. Эффективные средства восстановления работоспособности.

17. Что включает в себя личная гигиена?

18. Оптимальный режим занятий физической культурой.

19. Вредные привычки.

20. Средства закаливания.