**Отделение управления и информационных технологий**

**Вопросы к дифференцированному зачету**

**по учебной дисциплине**

**ОУД.05 Физическая культура**

**специальность**

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

**Группа СА 1-2д**

**2 семестр**

**преподаватели: Демьяненко О.А., Журавлев С.Ю.**

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).
3. Требования безопасности при работе в тренажерном зале.
4. Требования к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
5. Что такое здоровый образ жизни? (примеры из личного опыта).
6. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
7. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
8. Приемы самоконтроля.
9. Правила выполнения утренней гимнастики.
10. Закаливающие процедуры. Особенности проведения.
11. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Формирование правильной осанки (выполнить 5-6 упражнений)
12. Признаки и степени утомления.
13. Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня.
14. Влияние подвижных игр на развитие двигательных способностей.
15. Физическая культура личности и ее взаимосвязь с общей культурой общества.
16. Вредные привычки. Физическая культура как средство в борьбе с вредными привычками.