

Практическое задание к лекции

(ответить на вопросы)

1. Задачи физической культуры для взрослого населения.
2. Основные направления использования средств физической культуры.
3. Методические особенности проведения утренней гигиенической гимнастики.
4. Содержание и проведение ритмической гимнастики.
5. Основы методики оздоровительного бега.
6. Самоконтроль занимающихся при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
7. Разновидности направленности рекреативно-оздоровительных форм занятий.
8. Физкультурно-оздоровительные группы: разновидности, особенности их комплектования, методика проведения занятий.
9. Задачи и организация спортивной работы с взрослым населением.
10. Возрастные изменения и задачи физической культуры людей пожилого и старческого возраста.
11. Методические особенности проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах с лицами пожилого и старческого возраста.
12. Сущность и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Характеристика средств ППФП.
14. Формы занятий ППФП.
15. Научные основы внедрения физической культуры в производственный процесс.
16. Организационно-методические основы производственной физической культуры.
17. Содержание и построение вводной гимнастики.
18. Назначение и проведение физкультурной паузы на производстве.
19. Физкультминутки и микропаузы в рациональной организации труда.
20. Дополнительные формы занятий физическими упражнениями.