**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**Московской области**

**«Воскресенский колледж»**

РАССМОТРЕНО

На заседании ПЦК

Общеобразовательных дисциплин

Протокол №1

«28 » августа 2021 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ермишкина Е.А./

**Перечень вопросов к дифференцированному зачету (РЕФЕРАТЫ)**

**по дисциплине**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность: **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» **Морозова Л.В.**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ТЕМА: Здоровый образ жизни.

Вопросы

1. Значение физических упражнений для формирования опорно-двигательной системы.
2. Значение физических упражнений для формирования осанки.
3. Значение физических упражнений для формирования свода стопы.
4. Значение циклических видов спорта для развития сердечно-сосудистой системы.
5. Значение игровых видов спорта для психологической разгрузки центральной нервной системы.
6. Определение правильной физической нагрузки для занимающегося с помощью тестирования.
7. Определение состояния организма во время физической нагрузки (цвет лица и рук, пульс, выделение пота, появление испарины)
8. Выбор и подготовка места самостоятельного занятия физической культурой.
9. Медицинский контроль занимающегося физической культурой.
10. Регулярность занятий физической культурой в зависимости от длительности занимающегося и его уровня физической подготовленности.
11. Правильный выбор вида спорта для физического совершенствования занимающегося.
12. Значение цикличности занятий физической культурой для укрепления здоровья.