**Темы контрольных работ по дисциплине:**

**Элективные курсы по физической культуре**

1. Понятие «здоровье»

2 Значение здоровья для общества и каждого человека.

3 Общественное и индивидуальное здоровье.

 4 Значение здоровья в спорте.

5 Здоровье и норма.

6 Что означает термин «практически здоров»?

7 Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.

 8 Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.

9 Механизм оздоровительного влияния физических упражнений. Опасность гипокинезии.

10 Понятие и содержание двигательной активности.

11 Двигательный режим: понятие, виды и содержание.

12 Влияние спорта на здоровье.

13 Врачебно-педагогический контроль за здоровьем спортсменов.

 14 Факторы риска для здоровья в современном спорте.

15 Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.

16 Физиологические основы мышечной работы.

17 Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.

18 Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.

19 Понятие о тренированности.

20 Общая и специальная тренированность.

21 Роль врача и тренера в тренированности.

22 Тренированность и спортивная форма.

23 Старость и старение.

24 Роль активного двигательного режима в замедлении старения.

25 Возрастные особенности стареющего организма.

26 Особенности занятий в пожилом возрасте

27 Назвать основные причины, способствующие возникновению спортив- ной травмы в отдельных видах спорта (в зависимости от спортивной специализации).

28 Факторы, влияющие на возникновение травмы.

29 Характеристика спортивной травмы в зависимости от специализации.

30 Первая помощь в зависимости от характера травмы.