

**Примерный перечень теоретических вопросов к зачету по дисциплине
«Элективные дисциплины по Физической культуре и спорту»**

Примерная тематика рефератов

1. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок
2. Средства и методы спортивной тренировки.
3. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
4. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
5. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Современные популярные системы физических упражнений.
7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
10. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.