Министерство образования, науки и молодёжной политики Республики Коми

 ГПОУ « Коми республиканский агропромышленный техникум»

**по дисциплине «Физическая культура**

 Контрольные задания для студентов - заочников 1- х курсов по всем специальностям

**Вариант 1**

1. Здоровый образ жизни
2. Обмен веществ и энергия
3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания

**Вариант 2**

1. Питание и здоровье
2. Нервная система
3. Физические упражнения для коррекции зрения

**Вариант 3**

1. Биоритм и физическая деятельность
2. Физические упражнения для укрепления мышц спины
3. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей

**Вариант 4**

1. Утомление и процессы восстановления
2. Простейшие методы массажа самомассажа
3. Физические упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

**Вариант 5**

1. Физические упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса
2. Советы занимающимся самостоятельно
3. Признаки чрезмерной нагрузки

**Вариант 6**

1. Резервы организма
2. Вредные привычки и их влияние на организм человека
3. Методика составления самостоятельных занятий профессиональной направленности

 **Вариант 7**

1. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека
2. Комплексы упражнений для укрепления мышц ног
3. Какой вид спорта обеспечивает наиболее эффективно для развития общей выносливости?

**Вариант 8**

1. Правила личной гигиены и здоровья
2. Физические упражнения профессиональной направленности

 3.Методика составления упражнений профессиональной напряженности

**Вариант 9**

1. Здоровый образ жизни и его составляющие
2. Упражнения для коррекции фигуры
3. Методика закаливания

**Вариант 10**

 1.Роль физической культуры в жизни человека

 2. Физические упражнения для укрепления мышц спины

 3.Укажите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека