

**Контрольные вопросы для подготовки к дифференцированному зачету
по учебному предмету ОУП.12. Физическая культура**

**специальность 40.02.04 Юриспруденция
направленность – юрист в сфере правового обеспечения
деятельности организаций и граждан**

1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни
2. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой
3. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
4. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
5. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка
7. Основная гимнастика
8. Спортивная гимнастика
9. Акробатика
10. Аэробная гимнастика
11. Лыжная подготовка
12. Спортивные игры. Футбол
13. Баскетбол
14. Баскетбол
15. Лёгкая атлетика
16. Фитнес-аэробика
17. Футбол для всех
18. Бадминтон

Литература для подготовки:

1. Лях В.И. Физическая культура: базовый уровень, — М.: Просвещение, 2020
2. Борисова М.М., Губжоков З.Б. Физическая культура: учебник для учреждений средне профессионального образования, 1 издание, ООО Образовательно-издательский центр «Академия», 2024