

**Управляемая самостоятельная работа (УСР)
по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания»**

УСР № 1

Тема 5. Средства физического воспитания (реферат)

Темы рефератов:

1. Специфические и неспецифические средства физического воспитания.
2. Определение и сущность понятия «физическое упражнение».
3. Содержание, форма и свойства физического упражнения.
4. Классификация физических упражнений.
5. Понятие «техника физического упражнения». Основа, определяющее звено, детали техники физического упражнения.
6. Основные характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмическая.
7. Воздействие физических упражнений на организм человека.
8. Адаптация к физической нагрузке.
9. Внешняя и внутренняя стороны физической нагрузки. Объем и интенсивность физической нагрузки.
10. Факторы, влияющие на величину физической нагрузки.
11. Типы интервалов отдыха. Активный и пассивный отдых.
12. Эффекты физических упражнений (ближайший, следовой, кумулятивный тренировочные эффекты физических упражнений).
13. Перенос тренированности и его виды.
14. Неспецифические средства физического воспитания.
15. Оздоровительные силы природной среды и их роль в физическом воспитании.
16. Использование гигиенических факторов в процессе физического воспитания.
17. Понятие «физическая нагрузка» в физическом воспитании.