

**Темы контрольных работ по дисциплине
«Оздоровительные технологии в физической культуре и спорте»**

1. Планирование и контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности;
2. Исследование и оценка уровня физического развития и функционального состояния;
3. Общие подходы к разработке физкультурно-оздоровительных технологий;
4. Основные составляющие методической части физкультурно-оздоровительных технологий;
5. Виды физического состояния занимающихся и основные формы контроля при занятиях физическими упражнениями;
6. Режимы двигательной активности и основные составляющие регуляции дозированного воздействия на организм человека;
7. Контроль и самоконтроль за физическими нагрузками;
8. Нагрузочные тесты при оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы.