|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дисциплина **Физическая культура**  Преподаватель Тимофеев Юрий Алексеевич  Темы для написания контрольной работы № 3 | | |
| **№ варианта** | **Вопрос** | **Содержание** |
| **01** | 1 | Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования |
|  | 2 | Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, возникающих в процессе профессиональной деятельности |
|  | 3 | Баскетбол – перемещения по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой, снизу, сбоку |
| **02** | 1 | Особенности физической и функциональной подготовленности. |
|  | 2 | Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. |
|  | 3 | Волейбол -стойки в волейболе, перемещения по площадке, прием мяча, передача мяча. |
| **03** | 1 | Сущность и ценности физической культуры. |
|  | 2 | Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни и стиля жизни. |
|  | 3 | Бадминтон – подачи : снизу и сбоку, прием волана. |
| **04** | 1 | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. |
|  | 2 | Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. |
|  | 3 | Лыжная подготовка – виды соревнований, Олимпийские дисциплины в лыжном спорте. |
| **05** | 1 | Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. |
|  | 2 | Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. |
|  | 3 | Волейбол – нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки, расстановка игроков. |
| **06** | 1 | Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, адаптационные возможности человека. |
|  | 2 | Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. |
|  | 3 | Бадминтон – способы хвата ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке. |
| **07** | 1 | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. |
|  | 2 | Компоненты здорового образа жизни. |
|  | 3 | Бадминтон – удары: сверху правой и левой стороной ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа , подрезкой справа и слева. |
| **08** | 1 | Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. |
|  | 2 | Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. |
|  | 3 | Лыжная подготовка – виды лыжных ходов: одновременный бесшажный одношажный, двухшажный классический, попеременный. |
| **09** | 1 | Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. |
|  | 2 | Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. |
|  | 3 | Волейбол – подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая верхняя боковая. |
| **10** | 1 | Лыжная подготовка – виды соревнований, Олимпийские дисциплины в лыжном спорте. |
|  | 2 | Коррекция индивидуальных нарушений здоровья средствами физического воспитания. |
|  | 3 | Баскетбол – броски мяча по кольцу с места, в движении. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. |

Требования к оформлению:

Оформляется контрольная работа в соответствии с требованиями.

Первый лист – титульный.

Второй лист - оглавление с указанием страниц.

Заканчивается контрольная работа списком использованной литературы.

Все листы нумеруются, начиная со второго листа.

*План оформления контрольной работы*

1. На титульном листе укажите дисциплину, тему, свою фамилию, имя, отчество, специальность.
2. Объем работы – 10-15 страниц.
3. Шрифт - Times New Roman -14. Интервал 1,5. Поля: верхнее, нижнее, правое- 1см; левое-2см.
4. Контрольную работу следует выполнять строго по своему варианту.
5. Ответы на вопросы должны быть развёрнутыми, чёткими по изложению.

Ответы давать в той последовательности, в какой дают вопросы

Вариант брать по последнему номеру шифра.