Дисциплина **Физическая культура**

**Преподаватель Тимофеев Юрий Алексеевич**

Темы для написания контрольной работы № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Варианта** | **Вопрос** | **Содержание** |
| **01** | 1 | Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. |
|  | 2 | Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. |
|  | 3 | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. |
| **02** | 1 | Физическая культура личности человека, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. |
|  | 2 | Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. |
|  | 3 | Особенности физической и функциональной подготовленности. |
| **03** | 1 | Сущность и ценности физической культуры. |
|  | 2 | Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. |
|  | 3 | Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. |
| **04** | 1 | Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. |
|  | 2 | Компоненты здорового образа жизни. |
|  | 3 | Средства, методы, принципы воспитания быстроты ,силы, выносливости. |
| **05** | 1 | Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. |
|  | 2 | Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. |
|  | 3 | Средства, методы, принципы воспитания гибкости и координационных способностей. |
| **06** | 1 | Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. |
|  | 2 | Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни и стиля жизни. |
|  | 3 | Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости. |
| **07** | 1 | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. |
|  | 2 | Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. |
|  | 3 | Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. |
|  |  |  |
| **08** | 1 | Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. |
|  | 2 | Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. |
|  | 3 | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. |
| **09** | 1 | Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека: умственную и физическую работоспособность. |
|  | 2 | Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. |
|  | 3 | Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. |
| **10** | 1 | Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, адаптационные возможности человека. |
|  | 2 | Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. |
|   | 3 | Особенности физической и функциональной подготовленности. |

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 – 15-20 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. Вариант определить по последней цифре зачётной книжки
6. Ответы на вопросы должны быть развёрнутыми, чёткими по изложению.

Ответы давать в той последовательности, в какой дают вопросы