

1. ФИО преподавателя Тимофеев Юрий Алексеевич
2. Наименование дисциплины Физическая культура
3. Промежуточная аттестация – контрольная работа

Темы для написания контрольной работы № 3

вопрос	Содержание
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
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.
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.
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.
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.
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.
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.
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.
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.
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.