|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дисциплина **Физическая культура**  Преподаватель Тимофеев Юрий Алексеевич  Темы для написания контрольной работы № 2 | | |
| **№ варианта** | **Вопрос** | **Содержание** |
| **01** | 1 | Физическая культура личности человека, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. |
|  | 2 | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. |
|  | 3 | Подвижные игры. |
| **02** | 1 | Особенности физической и функциональной подготовленности. |
|  | 2 | Прикладные виды спорта. |
|  | 3 | Легкая атлетика- техника бега на короткие дистанции. |
| **03** | 1 | Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, адаптационные возможности человека. |
|  | 2 | Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. |
|  | 3 | Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. |
| **04** | 1 | Особенности физической и функциональной подготовленности. |
|  | 2 | Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |
|  | 3 | Легкая атлетика - техника спортивной ходьбы. |
| **05** | 1 | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. |
|  | 2 | Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. |
|  | 3 | Легкая атлетика - прыжки в длину. |
| **06** | 1 | Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. |
|  | 2 | Дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. |
|  | 3 | Легкая атлетика- техника бега на средние и длинные дистанции. |
| **07** | 1 | Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. |
|  | 2 | Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. |
|  | 3 | Легкая атлетика – эстафетный бег. |
| **08** | 1 | Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. |
|  | 2 | Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. |
|  | 3 | Легкая атлетика – бег по прямой и виражу. |
| **09** | 1 | Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека: умственную и физическую работоспособность. |
|  | 2 | Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. |
|  | 3 | Легкая атлетика – бег на стадионе и пересеченной местности. |
| **10** | 1 | Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. |
|  | 2 | Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. |
|  | 3 | Легкая атлетика – марафонский бег. |
|  | | |

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.