



**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	1. Единство сторон физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, умственным, эстетическим и трудовым воспитанием. 2. Составить комплекс упражнений (8-10) для развития силовых способностей на различные мышечные группы, направленных на развитие собственно-силовых способностей.	<i>Агеев А.</i>
2	1. Социальные истоки цели, преследуемой в физическом воспитании. Основные задачи. 2. Составить план "круговой тренировки" для развития выносливости. Составляется символ "круговой тренировки" из 8-10 упражнений для развития координационной выносливости. Определяются интенсивность и режимы повторений упражнений на каждой станции, а также режимы перехода от станции к станции (непрерывный, интервальный). Намечается путь дальнейшего повышения нагрузки.	<i>Антонюк В.</i>
3	1. Основные понятия теории физической культуры и их характеристика. 2. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей (подобрать по 5-6 упражнений для развития быстроты сложной двигательной реакции и быстроты движений различными частями тела).	<i>Гоцуляк И.</i>
4	1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. 2. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей (подобрать по 5-6 упражнений для развития быстроты простой двигательной реакции и быстроты движений различными частями тела).	<i>Зачесов А.</i>
5	1. Специфические принципы формирования физической культуры личности. 2. Составить комплексы упражнений для развития ловкости: по 5-6 упражнений для развития точности движений в пространстве и точности движений во времени.	<i>Карасова О.</i>
6	1. Социальная сущность физической культуры. Функции и фор-	<i>Кибальчич С.</i>



	мы физической культуры. 2. Составить план "круговой тренировки" для развития выносливости. Составляется символ "круговой тренировки" из 8-10 упражнений для развития скоростной выносливости. Определяются интенсивность и режимы повторений упражнений на каждой станции, а также режимы перехода от станции к станции (непрерывный, интервальный). Намечается путь дальнейшего повышения нагрузки.	
7	1. Общепедагогические принципы в сфере физической культуры и спорта. 2. Составить план "круговой тренировки" для развития выносливости. Составляется символ "круговой тренировки" из 8-10 упражнений для развития силовой выносливости. Определяются интенсивность и режимы повторений упражнений на каждой станции, а также режимы перехода от станции к станции (непрерывный, интервальный). Намечается путь дальнейшего повышения нагрузки.	<i>Музалев Е.</i>
8	1. Понятие о силе и силовых способностях, их виды. Факторы, обеспечивающие проявления силы. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей. 2. Контроль в физическом воспитании.	<i>Солдатов А.</i>
9	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. 2. Понятие о быстроте и скоростных способностях, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Особенности методики развития скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.	<i>Сорокин Д.</i>
10	1. Понятие о физических качествах и физических способностях (общая характеристика). 2. Общее понятие ловкости и координационных способностей, их разновидности. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей. Средства воспитания координационных способностей. Методы воспитания координационных способностей.	<i>Трушкина К.</i>
11	1. Структура процесса обучения и особенности его этапов. 2. Понятие о выносливости, виды выносливости. Факторы,	<i>Фунтикова О.</i>



	обеспечивающие развитие выносливости. Средства развития выносливости. Методика развития выносливости.	
12	1. Понятие о гибкости, ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства воспитания гибкости. Методы воспитания гибкости. Особенности методики воспитания гибкости. 2. Характеристика урочных форм занятий физическими упражнениями.	<i>Шестаков В.</i>
13	1. Методы обучения двигательным действиям. 2. Составить комплекс упражнений для развития гибкости. Подобрать 8-10 упражнений для развития гибкости различных частей тела.	<i>Щетинина В.</i>
14	1. Методы, направленные на развитие физических способностей. 2. Планирование в физическом воспитании.	<i>Юрченко Ю.</i>
15	1. Составить программу обучения двигательному действию из избранного вида спорта. Обосновать применение средств и методов на каждом из этапов обучения двигательному действию. 2. Особенности неурочных форм занятий физическими упражнениями.	
16	1. Понятие о физических качествах и физических способностях (общая характеристика). 2. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей (подобрать по 5-6 упражнений для развития быстроты сложной двигательной реакции и быстроты движений различными частями тела).	
17	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. 2. Составить комплекс упражнений для развития гибкости. Подобрать 8-10 упражнений для развития гибкости различных частей тела.	
18	1.Общепедагогические принципы в сфере физической культуры и спорта. 2. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей (подобрать по 5-6 упражнений для развития быстроты простой двигательной реакции и быстроты движений различными частями тела).	