



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

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	<ol style="list-style-type: none">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.	
2	<ol style="list-style-type: none">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.	
3	<ol style="list-style-type: none">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).	
4	<ol style="list-style-type: none">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).	
5	<ol style="list-style-type: none">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.	
6	<ol style="list-style-type: none">1. Социальная сущность физической культуры. Функции и фор-	



	<p>мы физической культуры.</p> <p>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.</p>	
7	<p>1. Общепедагогические принципы в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>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.</p>	
8	<p>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.</p> <p>2. Контроль в физическом воспитании.</p>	
9	<p>1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка.</p> <p>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.</p>	
10	<p>1. Понятие о физических качествах и физических способностях (общая характеристика).</p> <p>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.</p>	
11	<p>1. Структура процесса обучения и особенности его этапов.</p> <p>2. Понятие о выносливости, виды выносливости. Факторы,</p>	



	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.	
13	1. Методы обучения двигательным действиям. 2. Составить комплекс упражнений для развития гибкости. Подобрать 8-10 упражнений для развития гибкости различных частей тела.	
14	1. Методы, направленные на развитие физических способностей. 2. Планирование в физическом воспитании.	
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).	