Приложение 17

**Задание на домашнюю контрольную работу**

**Инструкция для выполнения:**

1. Прочтите внимательно инструкцию.

2. При подготовке к ответу Вы можете пользоваться черновиком. Советуем отвечать на вопросы в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте вопрос, на который не удается ответить сразу, и переходите к следующему. Не забудьте вернуться к пропущенному вопросу.

4. Время на подготовку – 20 минут.

**Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** – заслуживает обучающийся, показавший глубокий и всесторонний уровень знания дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой.

**оценка «хорошо»** – заслуживает обучающийся, показавший полное знание дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой, но допустивший незначительные недочеты в ответе.

**оценка «удовлетворительно»** – заслуживает обучающийся, показавший знание дисциплины в объеме, достаточном для продолжения обучения, справившийся с вопросами, предусмотренными программой (допускаются неполные ответы на поставленные вопросы).

**оценка «неудовлетворительно»** – заслуживает обучающийся, обнаруживший значительные пробелы в знании дисциплины, допустивший принципиальные ошибки при ответе на вопросы, предусмотренные программой.

**ТАБЛИЦА ВАРИНТОВ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Задание на домашнюю контрольную работу составлено в 30 вариантах. Каждый вариант состоит из 3-х вопросов.

В соответствии с таблицей 1 необходимо по двум последним цифрам шифра выбрать номера контрольных вопросов, на которые следует дать ответы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Две последние цифры шифра** | **Вариант** | **Номера****вопросов** | **Две последние цифры шифра** | **Вариант** | **Номера****вопросов** |
| **01 31 61** | **1** | 01 21 40 | **16 46 76** | **16** | 16 36 55 |
| **02 32 62** | **2** | 02 22 41 | **17 47 77** | **17** | 17 37 57 |
| **03 33 63** | **3** | 03 23 43 | **18 48 78** | **18** | 18 38 58 |
| **04 34 64** | **4** | 04 24 44 | **19 49 75** | **19** | 19 39 59 |
| **05 35 65** | **5** | 05 25 45 | **20 50 80** | **20** | 20 40 60 |
| **06 36 66** | **6** | 06 26 46 | **21 51 81** | **21** | 01 31 21 |
| **07 37 67** | **7** | 07 27 47 | **22 52 82** | **22** | 02 32 22 |
| **08 38 68** | **8** | 08 28 48 | **23 53 83** | **23** | 03 33 23 |
| **09 39 69** | **9** | 09 29 49 | **24 54 84** | **24** | 04 34 24 |
| **10 40 70** | **10** | 10 30 50 | **25 55 85** | **25** | 05 35 25 |
| **11 41 71** | **11** | 11 31 51 | **26 56 86** | **26** | 06 36 26 |
| **12 42 72** | **12** | 12 32 52 | **27 57 87** | **27** | 07 37 27 |
| **13 43 73** | **13** | 13 33 53 | **28 58 88** | **28** | 08 38 28 |
| **14 44 74** | **14** | 14 34 54 | **29 59 89** | **29** | 09 39 29 |
| **15 45 75** | **15** | 15 35 55 | **30 60 90** | **30** | 10 40 30 |

**ВОПРОСЫ К ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ**

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Физическая культура и личность профессионала .
4. Составить комплекс обще развивающих упражнений.
5. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
6. Составить комплекс силовых упражнений.
7. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
8. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости.
9. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
10. Составить комплекс упражнений на развитие ловкости.
11. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содер­жания учебной дисциплины «Физическая культура».
12. Составить комплекс упражнений на развитие координации движений.
13. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
14. Составить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.
15. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
16. Составить комплекс упражнений на развитие прыгучести.
17. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
18. Составить комплекс ору с гимнастической палкой.
19. Современное состояние здоровья молодежи.
20. Составить комплекс ору для проведения в помещении с ограниченным пространством.
21. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
22. Составить комплекс ору с гимнастической скакалкой.
23. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
24. Составить комплекс ору с мячами.
25. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
26. Составить комплекс ору с прикладным оборудованием.
27. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
28. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
29. Вводная и производственная гимнастика.
30. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.
31. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология.
32. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.
33. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
34. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
36. Правила техники безопасности на занятиях в бассейне.
37. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
38. Правила техники безопасности на занятиях в стрелковом тире.
39. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
40. Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале.
41. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.
42. Правила техники безопасности при проведении спортивных праздников.
43. Основные признаки утомления.
44. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
45. Синсетивность в развитии профилирующих двигательных качеств
46. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
47. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
48. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
49. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
50. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания**.**
51. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.
52. Комплекс упражнений для глаз.
53. Компоненты здорового образа жизни.
54. Комплекс упражнений при сутулости
55. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
56. Комплекс упражнений при нарушении осанки в грудном и поясничном отделах.
57. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.
58. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепление мышц брюшного пресса.
59. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.
60. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.