***Вольский филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения Саратовской области***

***«Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Рассмотрено***  ***На заседании ЦК общеобразовательных дисциплин***  ***Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ширманова Т.Г.***  ***Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2019 года*** | ***Утверждаю***  ***Зав.филиалом ГАПОУ СО «БТА»***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Николаева Г.Г.***  ***«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 года*** |

***Контрольная работа***

***по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для студентов заочного отделения специальности***

***35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»***

***1 курс, группа 1 МСХ ЗО***

***Чернышева Татьяна Александровна***

***2019 год***

**Темы рефератов**

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.

2. Здоровье, экология и спорт.

3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.

4. Социально-биологические основы физической культуры.

5. Профессионально-прикладная физическая культура.

6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.

8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.

9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.

10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.

11. Энергетика мышечного сокращения.

12. Питание и физическая нагрузка.

13. Роль нервной системы в двигательных функциях.

14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.

15. Роль физической культуры в снятии утомления.

16. Мышечная активность и сердечная деятельность.

17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.

18. Гигиенические основы закаливания.

19. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.

20. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.

21. Психофизическая регуляция функций организма.

22. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.

23. Применение малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.

24. Биоритмы и работоспособность человека.

25. Основы гигиены и самоконтроля.

26. Физические качества человека.

27. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

28. Структура учебно-тренировочных занятий.

29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

30. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.

31.Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.

32. Основы здорового образа жизни современной молодежи.

33. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

34. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

35. Инновационные технологи здоровьесбережения в системе образования высшей школы.

36. Особенности занятий избранным видом спорта.

37. Массовый спорт и спорт высших достижений.

38. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.

39. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.

40. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

**Варианты контрольных работ**

***Вариант 1***

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
2. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

***Вариант 2***

1. Дайте определение понятию «физическое воспитание».
2. Перечислите основные средства физического воспитания и раскройте их содержание.

***Вариант 3***

1. Роль питания в энергообеспечении жизнедеятельности организма.
2. Раскройте функции двигательной активности.

***Вариант 4***

1. Раскройте понятие «мышечная работа» и перечислите ее виды.
2. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни» и перечислите их составляющие.

***Вариант 5***

1. Перечислите основные признаки, характеризующие усталость, утомление и переутомление. Укажите причину их возникновения и методы восстановления.
2. Дайте определение понятию «работоспособность». Перечислите закономерности изменения работоспособности в течение рабочего дня, недели.

***Вариант 6***

1. Перечислите методические принципы физического воспитания.
2. Раскройте содержание специфических методов физического воспитания.

***Вариант 7***

1. Раскройте содержание общепедагогических методов физического воспитания.
2. Дайте определение понятию «двигательный навык».

***Вариант 8***

1. Перечислите этапы обучения движениям.
2. Раскройте содержание классификации физических упражнений.

***Вариант 9***

1. Перечислите основные физические качества. Дайте им краткую характеристику.
2. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка». Перечислите задачи ОФП.

***Вариант 10***

1. Перечислите зоны интенсивности физических упражнений и дайте им краткую характеристику.
2. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка». Перечислите задачи СФП.

***Вариант 11***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – быстрота.
2. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.

***Вариант 12***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – выносливость.
2. Изложите структуру учебно-тренировочного занятия.

***Вариант 13***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – гибкость.
2. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.

***Вариант 14***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – ловкость.
2. Укажите, в чем заключается профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

***Вариант 15***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.
2. В чем заключается роль гигиены при самостоятельных занятиях.

***Вариант 16***

1. Какие меры техники безопасности применяются на самостоятельных занятиях физической культуры.
2. Дайте определение понятию «физическое воспитание». Перечислите его функции.

***Вариант 17***

1. Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка». Перечислите средства ППФП.
2. Что общего между понятиями «здоровье» и «двигательная активность».

***Вариант 18***

1. Дайте определение понятиям «онтогенез» и «филогенез».
2. Раскройте понятие «разминка» и перечислите ее виды.

***Вариант 19***

1. Раскройте взаимосвязь двигательной активности и гигиены питания.
2. Дайте характеристику игровому методу физического воспитания.

***Вариант 20***

1. В чем заключается роль гигиены при закаливании.
2. Перечислите формы занятий физическими упражнениями и раскройте их содержание.

***Вариант 21***

1. Раскройте понятие «гиподинамия» и поясните о ее влиянии на организм человека.
2. Планирование и контроль физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

***Вариант 22***

1. Дайте определение понятию «самоконтроль». Раскройте взаимосвязь интенсивности нагрузки и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
2. Раскройте понятие «массовый спорт». Назовите его цели и задачи.

***Вариант 23***

1. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
2. Укажите пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях.

***Вариант 24***

1. Укажите факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Раскройте понятие «спортивная форма».

***Вариант 25***

1. Производственная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
2. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

***Вариант 26***

1. Перечислите основные положения организации физического воспитания в вузе.
2. Дайте определение понятию «адаптация» и укажите о ее роли в жизни человека.

***Вариант 27***

1. Укажите роль питания при мышечной работе.
2. Дайте определение понятию «гипоксия».

***Вариант 28***

1. Дайте определение понятию «динамическая работа». Укажите физиологические изменения в организме, соответствующие данному виду работы.
2. Раскройте понятие «самоконтроль». Назовите его цели и задачи.

***Вариант 29***

1. Дайте определение понятию «человеческий организм». Перечислите функциональные системы организма, обеспечивающие двигательную деятельность человека.
2. Перечислите основные средства мышечной релаксации.

***Вариант 30***

1. Дайте определение понятию «статическая работа». Укажите физиологические изменения в организме, соответствующие данному виду работы.
2. Перечислите особенности приема пищи при занятиях физическими упражнениями и спортом.

***Вариант 31***

1. Роль жиров и углеводов в энергообеспечении мышечной работы.
2. Раскройте понятие «резервы», как показатель здоровья человека.

***Вариант 32***

1. Роль белков в пластической потребности организма.
2. Перечислите основные факторы, влияющие на здоровье человека.

***Вариант 33***

1. Перечислите объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизиологического здоровья студента.
2. Каким образом применяются «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студента

***Вариант 34***

1. Раскройте содержание методов строго регламентированного упражнения.
2. Дайте определение понятию «нагрузка». Перечислите ее виды.

***Вариант 35***

1. Раскройте содержание игрового метода.
2. Дайте определение понятию «отдых». Перечислите его виды.

***Вариант 36***

1. Раскройте содержание соревновательного метода.
2. Дайте определение понятию «двигательное умение».

***Вариант 37***

1. Перечислите зоны интенсивности физической нагрузки. Дайте им краткую характеристику.
2. Дайте определение понятию «коэффициент полезного действия».

***Вариант 38***

1. Перечислите зоны мощности физической нагрузки. Дайте им краткую характеристику.
2. Раскройте содержание больших форм самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**ВНИМАНИЕ!!!!!!!!!!!**

1. **При выполнении контрольной работы необходимо выбрать любые два реферата из предложенных выше.**
2. **Выбрать три любых варианта билетов из предложенных выше.**
3. **Оформить рефераты согласно утвержденным нормам.**