Текущий контроль по ФК 1 курс 2 семестр

Наименование разделов и тем	Вопросы текущего контроля
1	2
Раздел 4. Лыжный спорт	
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	1. Меры безопасности на занятиях лыжным спортом. 2. Причины возникновения травматизма. 3. Виды травм и первая помощь при их возникновении. 4. Самоконтроль при занятиях лыжными гонками
Тема 4.2. Упражнения «Школы лыжника»	1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. 2. Подводящие упражнения для овладения «чувством» лыжи, снега, равновесия. 3. Упражнения для овладения чувством отталкивания лыжами и палками. 4. Тестирование уровня лыжной подготовки.
Тема 4.3. Техника передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами.	1. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу. 2. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу(стартовый вариант). 3. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу(основной вариант). 4. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу. 5. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу. 6. Техника и методика обучения попеременный четырехшажный ход. 7. Техника и методика обучения коньковым ходам
Тема 4.4. Игры и развлечения на снегу.	1. Игры на развитие физических качеств. 2. Игры на совершенствование техники передвижения на лыжах.
Тема 4.5. Техника преодоления спусков и подъемов.	1. Основы техники преодоления спусков. 2. Основы техники преодоления поворотов . 3. Основы техники преодоления неровностей. 4. Основы техники торможений 5. Основы техники преодоления подъемов.
Раздел 5.Спортивные игры	
Тема 5.1. Техника безопасности	1. Меры безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Виды травм и первая помощь при их возникновении. 3. Самоконтроль при занятиях спортивными играми
Тема 5.2. Баскетбол	1. Игры подготовительные к баскетболу. Упражнения для развития физических способностей. 2. Основы техники ловли-передачи мяча одной и двумя руками. 3. Основы техники бросков одной и двумя руками. 4. Основы техники ведения мяча. 5. Основы техники броска в движении.
Тема 5.3. Волейбол	1. Игры подготовительные к волейболу. Упражнения для развития физических способностей. 2. Основы техники приема-передачи мяча двумя руками сверху. 3. Основы техники приема-передачи мяча двумя руками снизу. 4. Основы техники нижней прямой и нижней боковой подачи мяча. 5. Основы техники верхней прямой подачи мяча.
Раздел 6. Лёгкая атлетика	
Тема 6.1. Введение в учебный	1. Цели и задачи учебного предмета, история развития вида спорта 2. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетики 3. Виды травм и первая помощь при их возникновении.

предмет	4. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой
Тема 6.2. Строевая подготовка	1. Строевые упражнения на стадионе. 2. Построение и перестроение в колонну в шеренгу
Тема 6.3. Основы техники спортивной ходьбы и бега	1. Опорные и безопорные положения в различных элементах 2. Работа рук и ног в ходьбе и беге 3. Положение туловища и таза в разных элементах упражнения
Тема 6.4. Спортивная ходьба	1. Обучение технике спортивной ходьбы 2. Работа рук и ног при ходьбе разной скоростью 3. Изменение структуры ходьбы с разной скоростью
Тема 6.5. Бег на средние и короткие дистанции	1. Особенности и. п. на старте на разные дистанции 2. Особенности разбега и бега по дистанции 3. Особенности финиширования различными способами
Раздел 7. Теоретическая подготовка	
Тема 7.1. Здоровый образ жизни	1. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни 2. Сохранение творческой активности и долголетия 3. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек
Тема 7.2. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью 2. Аутотренинг, релаксация, банные процедуры 3. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания Самостоятельная работа 1. Разработать комплекс упражнений производственной гимнастики 2. Подготовить доклады на тему: Здоровое питание и здоровый сон