

Текущий контроль по ФК 1 курс 1 семестр

Наименование разделов и тем	Вопросы текущего контроля
1	2
Раздел 1. Теоретическая подготовка	
Тема 1.1 Физическая культура как учебная дисциплина	1. ФК общества и человека 2. Понятие физической культуры личности
Тема 1. 2 Оздоровительные системы физического воспитания	1. Традиционные оздоровительные системы 2. Современные оздоровительные системы
Раздел 2. Раздел 2. Плавание	
Тема 2.1 Техника безопасности при плавании	1. Требования безопасности при плавании в открытых водоёмах. 2. Требования безопасности при плавании в бассейне.
Тема 2.2 Упражнения для освоения с водой	Практическая работа 1. Упражнения для контроля правильности дыхания в воде. 2. Упражнения для контроля правильности всплытия и лежания на воде. 3. Упражнения для контроля правильности скольжения на груди, спине, боку. 4. Тестирование уровня плавательной подготовки. 5. Сдача инструктажа по ТБ
Тема 2.3. Техника облегчённых способов плавания	Практическая работа 1. Плавание облегчёнными способами на спине. 2. Плавание облегчёнными способами на груди. 3. Плавание облегчёнными способами на боку. 4. Проплывание отрезков с поддерживающей доской раздельно (при помощи рук, ног). 5. Ошибки в технике плавания; их предупреждение и исправление.
Тема 2.4. Игры и развлечения в воде	Практическая работа 1. Игры с всплыванием, лежанием и выдохами в воду. 2. Игры со скольжением и плаванием. 3. Игры с прыжками в воду. 4. Игры с мячом. 5. Самостоятельное проплывание отрезков с контролем типичных ошибок.
Тема 2.5. Прикладное плавание	Практические занятия 1. Основы техники плавания брассом на спине. 2. Основы техники ныряния в длину и глубину. 3. Игры с элементами прикладного плавания. 4. Самостоятельное проплывание отрезков с контролем типичных ошибок.

Раздел 3. Гимнастика	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	1. Причины травматизма и способы его предупреждения. 2. Страховка, помощь и самостраховка, как меры предупреждения травматизма. 3. Врачебный контроль и самоконтроль.
Тема 3.2. Терминология гимнастики	1. Правила гимнастической терминологии.
Тема 3.3. Строевые упражнения	1. Строевые приёмы. 2. Построения. 3. Перестроения. 4. Передвижения. 5. Смыкания и размыкания.
Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения	1. ОРУ без предметов. 2. ОРУ с предметами: г/палкой, набивным мячом, скакалкой. 3. ОРУ на гимнастической стенке. 4. ОРУ с использованием гимнастической скамейки. 5. ОРУ без предметов проходным способом.
Тема 3.5. Прикладные упражнения	1. Основы техники ходьбы и бега. 2. Основы техники лазания по канату. 3. Основы техники упражнений в перелазании и в преодолении препятствий. 4. Игры с элементами прикладных упражнений
Тема 3.6. Акробатические упражнения	1. Основы техники акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, переворот в сторону, мост.