

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Брянский областной колледж искусств»

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 1

«30» августа 2016 г.

Ермак

(председатель ЦК)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР

О.Э. Семкина

Контрольная работа

Дисциплина: **Физическая культура**

Специальность: **Библиотековедение**

Форма обучения: **Заочная**

Курс: **1 (1 семестр)**

Составитель: **Лобус З.Н.**

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

- Булич Э.Г.* Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. - М., 1986.
- Виленский М.Я., Горшков А.Г.* Основы здорового образа жизни студента. // Среднее профессиональное образование. 1995. № 4,5,6; 1996. № 1,2,3.
- Защиторский В.М.* Педагогический контроль в тренировочном процессе (основы теории. тестов и оценок). - М., 1978.
- Ильинич В.И.* Физическая культура студента. - М., 2001.
- Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г.* Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. - М., 1989.
- Лаптев А.П., Полиевский С.А.* Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., 1990.
- Лазарев КВ., Кузнецов В.С., Орлов Г.А.* Практикум по лёгкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М., 1999.
- Максименко А.М.* Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие. - М., 1999.
- Мишин Б. И.* Настольная книга учителя физической культуры. - М., 2002.
- Настольная книга учителя физической культуры. / Авт.-сост. Г.И.Погадаев. - М. 2000.*
- Полиевский С.А., Старцева И.Д.* Физкультура и профессия. - М., 2000.
- Раевский Р.Т.* Профессионально-прикладная физическая- подготовка студентов технических вузов. - М., 1985.
- Решетников КВ., Кислицын Ю. Л.* Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2000.
- Рудик П.А.* Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. - М., 1976.
- Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки). / Под общ. ред. Д. Хорре.-М, 1971.*
- Фомин К.А.* Физиологические основы двигательной активности. - М., 1991.
- Холодов Ж.К.* Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. - М., 2001.

Дополнительная литература

- Амосов КМ.* Раздумье о здоровье. - М., 1987.
- Абрамова Г. С.* Возрастная психология. - М., 1997.
- Александров О. А.* Комплексная программа здоровья. - М., 1988.
- Белкин А. А.* Формы специальной разминки. // Теория и практика физической культуры. 1966. №9.
- Бернштейн Н.А.* О построении движений. - М., 1947.
- Боген М.М.* Обучение двигательным действиям. - М., 1985.
- Березин И.П., Дергачёв Ю.В.* Школа здоровья. - М., 1989.
- Белое В.К., Михайлович Ф.Ф.* Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. - М., 1999.
- Вайцеховский СМ.* Книга тренера. - М., 1971.
- Виленский М.Я., Клытич В.К.* Физическая культура работников умственного труда. - М., 1987.
- Виноградов П.А.* Физическая культура и здоровый образ жизни. - М., 1990.
- Вяткин Л.А. и др.* Туризм и спортивное ориентирование. - М., 2001.
- Дубровский В.И.* Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. - М., 1998. *Жуков М.И.* Подвижные игры. - М., 2002.
- Завьялов И.* Стретчинг в баскетболе. // Баскетбол. 1999, сентябрь. *Колбанов ВВ.* Валеология. - СПб., 1998.

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 1756-Р).
- Краткий олимпийский словарь./ Сост. Э.О.Конокотин, К.П.Харов, Б.Н.Ховин. - М., 1980.
- Кулилко Н.Ф.* История физической культуры и спорта. - Оренбург, 1997.
- Леонова О.П.* Шейпинг. Раздел рабочей программы по курсу «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений. - М., 2002.
- Малахов Г.П.* Движение, дыхание, закаливание. - СПб., 1999.
- Петерсон Л., Ренстрем П.* Травмы в спорте. - М., 1981.
- Плавание. Учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры./ Под ред. Н.Ж.Булгаковой. - М., 1984.
- Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 1 декабря 1999 г. № 1025.
- Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
- Психология спорта, в терминах, понятиях, междисциплинарных связях (словарь-справочник. / Сост. Е.Н.Сурков. Под общ.ред. В.У.Агеевца. - СПб., 1996.
- Соковня-Семенова И.И.* Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. - М., 1999.
- Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. / Под общ. ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. - М., 1997.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999 г. №80-ФЗ.
- Физическая культура. Теоретический материал. Учебное пособие. / Под ред. В.Ю. Волкова, В.И.Загоруйко. - СДб., 1999.
- Хатрулин Р.А.* Разминка в спорте: Учебное пособие. - Казань, 2002.
- Яковлев КН.* Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. // Биохимия спорта. - М., 1974.

ВАРИАНТ 1

1. Понятие физическая культура. История физической культуры и ее задачи.
2. Настольный теннис: Сущность, значение и развитие игры. Правила игры.

ВАРИАНТ 2

1. Агитация и пропаганда физической культуры и спорта.
2. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.

ВАРИАНТ 3

1. Международные связи спортивных организаций России.
2. Основы обучения и тренировки в спортивных играх.

ВАРИАНТ 4

1. Общественная потребность в специалистах по физической культуре и спорту в России.
2. Спортивные игры в системе физического воспитания России.

ВАРИАНТ 5

1. Основы спортивной тренировки и ее принципы.
2. Волейбол: Сущность, значение и развитие игры. Правила игры.

ВАРИАНТ 6

1. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
2. Баскетбол. Сущность, значение и развитие игры. Правила игры и проведение соревнований.

ВАРИАНТ 7

1. Спортивный массаж. Краткие сведения о развитии. Физиологические действия массажа.
2. Ручной мяч: Сущность, значение и развитие игры. Правила игры.

ВАРИАНТ 8

1. Внешние и внутренние причины заболеваний.
2. История Олимпийских игр. Олимпийские игры Древней Греции. Международный Олимпийский комитет. МОК. Программа Олимпийских игр.

ВАРИАНТ 9

1. Организация массовых оздоровительных и спортивных мероприятий. Их проведение.
2. Олимпийские игры 1980 г. в Москве.

ВАРИАНТ 10

1. Организация и проведение спортивно-массовой и оздоровительной работы в парках культуры и отдыха.
2. Гимнастика в системе физического воспитания в России. Виды гимнастики.

ВАРИАНТ 11

1. Формы массовой физкультурно-спортивной работы в развитых капиталистических странах.
2. Легкая атлетика в Системе физического воспитания России. Виды легкой атлетики.

ВАРИАНТ 12

1. Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовых коллективах.
2. Олимпийские игры 2008 года в Пекине.

ВАРИАНТ 13

1. Туризм в системе физического воспитания России, его оздоровительное, прикладное и оборонное значение.
2. Способы проведения спортивных соревнований.

ВАРИАНТ 14

1. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.
2. Лыжный спорт в системе физического воспитания России. Виды лыжного спорта. Основы техники способов передвижения на лыжах в лыжных гонках.

ВАРИАНТ 15

1. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физкультуры.
2. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам среди мужчин и женщин.