

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/201716>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Менеджмент физкультуры и спорта

-

. Заполните таблицу «Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений».

Оздоровительное

значение физических

упражнений Образовательная роль

физических упражнений Влияние физических

упражнений на личность

- укрепление здоровья;

- развитие физических качеств и способностей;

- формирование телосложения;

- повышение функциональных возможностей;

- повышение общей работоспособности человека - познание законов движения в окружающей среде и собственного тела и его частей;

- управление своими движениями, владение новыми двигательными умениями и навыками;

освоение более сложных двигательных действий;

приспособление к условиям окружающей среды;

- освоение новых форм движений - выработка ценных для жизни черт и качеств характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.);

- умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу

2. Заполните таблицу «Внутренняя и внешняя структура физического упражнения».

3. Впишите в таблицу биомеханические характеристики движений.

4. Заполните таблицу «Классификация физических упражнений».

5. Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика».

6. Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств и их характеристика».

7. Перечислите критерии (показатели), по которым определяется доступность нагрузок и двигательных заданий в физическом воспитании.

8. Во второй колонке таблицы указаны различные виды силовых способностей, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину (понятию) и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

9. Заполните таблицу «Средства воспитания силовых способностей».

10. Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика».

11. Укажите вес отягощений и количество повторений упражнений при воспитании силовых способностей, указанных в таблице.

12. Заполните таблицу «Формы проявления скоростных способностей».

13. Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте, и запишите их в таблицу.

14. Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их

характеристика».

15. Укажите методические подходы и приемы для предупреждения возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся, а также приведите конкретные примеры (упражнения).

16. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей».

17. Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) и ее интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение анаэробных возможностей организма.

18. Заполните таблицу «Методы воспитания общей выносливости и их характеристика».

19. Заполните таблицу «Методы воспитания специальной выносливости и их характеристика».

20. Впишите в таблицу по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.

21. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости».

22. Заполните таблицу «Методы воспитания координационных способностей и их характеристика».

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/201716>