

## Контрольная работа.

Теория и методика развития базовых видов спорта. ЗФО 3курс 5 семестр.

Преподаватель Шарыпов Н.П.

Вариант № 1.

- 1.История возникновения и развития волейбола.
- 2.Содержание игры и ее характеристика как средства физического воспитания.
- 3.Схема разучивания технических примеров.
- 4.Последовательность изучения приемов игры.
- 5.Последовательность изучения тактики игры.

Вариант №2.

- 1.Развитие скоростных способностей у волейболистов.
- 2.Техника встречи мяча.
- 3.Передача мяча. Способы передач.
- 4.Подготовительные и специальные упражнения передачи мяча.
- 5.Техника подачи мяча.

Вариант №3.

- 1.Подготовительные и специальные упражнения подачи волейбольного мяча.
- 2.Атакующий удар.
- 3.Подготовительные и специальные упражнения атакующего удара.
- 4.Блокирование. Способы блокирования.
- 5.Техника блокирования.

Вариант №4.

- 1.Тактика нападения игры в волейбол.
- 2.Групповые действия.
- 3.Индивидуальные действия.
- 4.Упражнения для расслабления мышц.

5. Врачебно-педагогический контроль и его содержание.

Вариант №5.

1. Тактика защиты игры в волейбол..
2. Групповые действия.
3. Индивидуальные действия.
4. Значение подвижных игр для подготовки волейболистов.
5. История развития спортивных игр с мячом в России.

Вариант №6.

1. Характеристика баскетбола.
2. Упражнения для развития прыгучести.
3. Упражнения с применением легкоатлетических барьеров.
4. Упражнения с баскетбольным мячом.
5. Подвижные игры и эстафеты с прыжками.

Вариант №7.

1. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития прыгучести.
2. Контрольные упражнения для оценки скоростной выносливости.
3. Теоретико-методические основы развития скоростных способностей.
4. Упражнения для расслабления мышц.

Вариант №8.

1. Развитие скоростных способностей у баскетболистов, значение.
2. Воспитание координации.
3. Упражнения для развития быстроты рук.
4. Подвижные игры для подготовки баскетболистов. Их значение.
5. Современное состояние баскетбола в России и за рубежом.

Вариант №9.

1. Упражнения для развития сплошной двигательной реакции в баскетболе.
2. Подвижные игры для развития сплошной двигательной реакции.
3. Упражнения для развития стартовой скорости.

4.Подвижные игры для развития стартовой скорости.

5.Контрольные упражнения(тесты ) для определения уровня развития скоростных способностей.

Вариант № 10.

1.Общие методические рекомендации проведения занятий по баскетболу в 10-11 классах.

2.История возникновения и развития баскетбола.

3.Содержание игры и её характеристика как средства физического воспитания.

4.Упражнения для развития простой двигательной реакции.

5.Познавательные игры для развития простой двигательной реакции.