

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГОРЛОВСКИЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ  
по учебной дисциплине ОДБ.15 Физическая культура

Специальность: 23.02.05. «Эксплуатация транспортного  
электрооборудования и автоматики (на автомобильном транспорте)».

Рассмотрено и утверждено  
на заседании цикловой комиссии  
«Гуманитарные, социально -  
экономические дисциплины  
и физическая культура»

протокол № 1 от «29» августа 2019 г.

Председатель ЦК  Рангаева С.И.

Разработал преподаватель  
ГПОУ «ГАТТ» ГОУВПО  
«Дон НТУ»  
Долгополый В.В.

Горловка  
2019

# ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РАЗВИТИИ ОРГАНИЗМА

## 1. Медико-биологические основы:

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и (месяца). Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж). Мероприятия при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

## 2. Психолого - педагогические основы:

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительно - корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий.

## Раздел 1. Легкая атлетика

### Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжковая подготовка.

*Теоретические знания.*

1. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.
2. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.

*Специальная физическая подготовка (перечислить 6 упражнений)*

5. Специальные беговые упражнения.
6. Прыжковые упражнения - многоскоки.
7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
8. Специальные упражнения для метаний.
9. Специальные подготовительные упражнения легкоатлета.

Бег (Объяснить технику)

10. Бег на короткие дистанции.
11. Эстафетный бег.
12. Кроссовый бег по пересеченной местности.

Прыжки (Объяснить технику)

13. Прыжки с места.
14. Прыжки в длину со среднего разбега.
15. Прыжки в длину с полного разбега.
16. Прыжки в высоту.

**Тема 1.2. Бег на средние дистанции и длинные дистанции.**

(Объяснить особенности техники бега).

Метание (Объяснить технику с места и в движении):

17. Метание малого мяча на дальность.
18. Метание гранаты на дальность.

**Контрольные тесты:**

1. Бег 30м, 100, 400, 500, 1000м(с).
2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см).
3. Метание малого мяча (150г.) на дальность (м).
4. Метание гранаты на дальность (м), дев.-500гр., юн.-700гр.

## **Раздел 2. Волейбол**

**Тема 2.1 Техника и тактика игры в волейбол**

*Теоретические знания*

1. История создания и развития волейбола.
2. Правила безопасности при изучении элементов волейбола.
3. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами волейбола.
4. Терминология игры.
5. Правила игры в волейбол.

*Специальная физическая подготовка*

6. Упражнения на развитие скорости (описать 5упражнений).
7. Упражнения на развитие ловкости (описать 5упражнений).
8. Упражнения на развитие выносливости (описать 5упражнений).
9. Прыжковые упражнения (описать 5упражнений).
10. Упражнения с набивными мячами (описать 5упражнений).
11. Специальные подготовительные упражнения волейболиста.

*Технико-тактическая подготовка (Описать технику)*

12. Поддачи мяча по зонам.
13. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку.
14. Нижние и верхние поддачи в соответствии с игровой обстановкой.
15. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча.
16. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока.

17. Передача мяча в парах, в тройках, сверху и снизу двумя руками.

**Контрольные нормативы:**

1. 10 верхних (м.); нижних (д.) прямых подач на точность в определённую учителем зону
2. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4 (в определённую зону) (кол-во пар передач на технику).
3. Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 6, 5, по две подачи в каждую зону (кол-во правильных подач из 6 возможных).
4. Передачи мяча с приемом мяча снизу, посланного верхней передачей от партнера (кол-во пар передач на технику).

**Тест - оценивание физической подготовленности учащихся:**

- Челночный бег 4х9 метров;
- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

**Раздел 3. Гимнастика**

**Тема 3.1 Общая гимнастика**

*Теоретические знания*

1. Основы биомеханики гимнастических упражнений.
2. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.
3. Правила безопасности при занятиях гимнастикой.
4. Страховка и само страховка при занятиях гимнастикой.
5. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика)
6. Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий.
7. Правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил.
8. Понятие базовое физкультурное образование.
9. Физическая культура в семье.
10. Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности.

*Специальная физическая подготовка (умение показать и рассказать)*

1. Строевые упражнения: разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте.
2. Способы передвижения: перемена направления движения. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Перемена направления движения. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.

Строевые упражнения: ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.

3. Разновидности ходьбы: ходьба на носках со сменой длины шагов, обычная ходьба с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьба по диагоналям и разметке.

4. Разновидности бега: с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами.

5. Общеразвивающие упражнения: упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой.

6. Общеразвивающие упражнения: упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусках и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).

### **Тема 3.2 Акробатика**

**Тема 3.2 Акробатика** (объяснить технику, составить акробатическую связку из 5 упражнений)

12. Кувырки вперед (назад).

13. Стойка на лопатках.

14. «Мост» из положения лежа.

### **Контрольные нормативы:**

**1 вариант Девушки.** Стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка»; «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно; стойка на голове, стойка на лопатках, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед; самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.

**2 вариант.** Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.

**Юноши.** Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.

**Тема 3.3 Атлетическая гимнастика** (*Составить комплексы упражнений 8-10*) с различными отягощениями, с преодолением упругих свойств предметов.

15. Упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья.

16. Упражнения прямой мышцы живота.

17. Четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра.

18. Наружной косой мышцы живота.

19. Длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины.

20. Трехглавой мышцы плеча.

21. Комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.

**1. Тест на оценивание физической подготовленности учащихся:**

1. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см).

2. Комбинация контрольного урока по акробатике (баллы).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз).

4. Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз).

5. Подтягивание на перекладине (м.) (раз).

6. Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз).

7. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз).

8. Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз).

## **Раздел 4. Баскетбол**

### **Тема 4.1 Техника и тактика игры в баскетбол**

*Теоретические знания*

1. История развития баскетбола.
2. Правила игры, терминология.
3. Правила безопасности при игре в баскетбол.
4. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами баскетбола.

#### *Специальная физическая подготовка*

5. Специальные упражнения на развитие скорости.
6. Специальные упражнения на развитие выносливости.
7. Специальные упражнения на развитие ловкости.
8. Специальные упражнения на развитие координации движений.
9. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.

#### *Технико-тактическая подготовка*

10. Выбивание мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте.
11. Индивидуальные действия игрока в нападении.
12. Выбор места и выход на него.
13. Групповые взаимодействия.
14. Взаимодействия двух игроков с передачами и ведением без смены мест.
15. Командные взаимодействия в защите.

#### **Тест - оценивание физической подготовленности учащихся:**

1. Передачи мяча в тройках за 1 мин. (раз, расстояние 3м.).
2. 10 штрафных бросков.
3. 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий),
4. Броски в кольцо после ведения и 2ого шага.

## **Раздел 5. Туризм**

### **Тема 5.1 Туризм**

#### *Теоретические знания*

1. Оздоровительное значение туризма.
2. Спортивно – краеведческое значение туризма, с туристскими тропами родного края.
3. Правила проведения туристических путешествий. Организация похода выходного дня.
4. Снаряжение для туристического похода.
5. Требования к снаряжению.
6. Деятельность по охране природы в условиях похода.

7. Правила техники безопасности на уроках с элементами туризма.
8. Правила проведения туристических путешествий.

#### *Специальная физическая подготовка*

9. Общая физическая подготовка.
10. Установка палатки (назвать разновидности палаток).
11. Укладка рюкзака (содержимое рюкзака).
12. Вязание туристических узлов (виды узлов).
13. Снаряжение для туристического похода. Требования к снаряжению.
14. Преодоление полосы препятствий с оказанием доврачебной помощи «пострадавшему» и его транспортировкой.

**Контрольный норматив:** вязание туристических узлов за 4 мин. (на выбор кол-во).

#### **Тест - оценивание физической подготовленности учащихся:**

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)
2. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).
2. Вязание туристических узлов за 4 мин. (на выбор кол-во).

### **Раздел 5 Футбол.**

#### **Тема 5.1 Техника и тактика игры в футбол.**

##### *Теоретические знания*

1. История развития футбола.
2. Правила игры.
3. Роль игры в футбол в совершенствовании профессионально значимых качеств специалиста.
4. Правила безопасности на уроках футбола.

##### *Специальная физическая подготовка*

5. Развитие скоростно-силовых качеств.
6. Общей и скоростной выносливости.
7. Развитие быстроты в игровых действиях.
8. Специальные подготовительные упражнения футболиста.

##### *Технико-тактическая подготовка*

9. Удары по мячу различными способами.
10. Различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом.
11. Остановки мяча; ведения мяча, обманные движения.



12. Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе, врозь, одна впереди.
13. Игра в защите.
14. Игра в нападении.

**Контрольный норматив:**

1. Бег д. 500м. (мин,с), ю. 1000м. (мин,с.).
2. Сгибание рук (кол-во раз за 30с.).

**Комплексный тест оценивания в конце учебного года**

1. Бег 30 метров.
2. Наклон вперед из положения сидя.
3. Прыжок в длину с места.
4. Челночный бег 4х9 метров.
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
6. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
7. Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.