ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

К ДИСЦИРЛИНЕ ОДБ. 15 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

преподаватель Кучеренко Н.М., Долгополый В.В.

1курс

Специальность: 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном)», 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», 23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (на автомобильном транспорте)».

**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) ивосстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий приорганизации 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 - корригирующейнаправленности. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий.

**3. Гимнастика:**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика)

Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий. Правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки. Понятие базовое физкультурное образование. Физическая культура в семье. Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности.

**4. 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.

**5. 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.

**6. 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.

**7. 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.

**8. 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;

**9. Общеразвивающие упражнения.** Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях 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).

**Тестирование**

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

- наклон вперёд из положения сидя;

- подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).

**2. Акробатика.** **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**

Акробатика. 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.

**Спорт игры**

Жесты и судейская терминология.

Правила безопасности во время проведения спортивных игр.

Тест - оценивание физической подготовленности учащихся:

- Челночный бег 4х9 метров;

- Прыжок в длину с места;

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

**Комплексн тест оценивания**

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.

**Легкая атлетика**

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

**К.Т. по гимнастике**

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) (в/п)

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) (в/п)

**К. Т. легкая атлетика**

1. Бег 30м. (с),100, 4000, 1000, 500,

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.

**Баскетбол**

1. Передачи мяча в тройках за 1 мин. (раз, расст 3м.)

2. 10 штрафных бросков

3. 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий), 2й шаг.

**Волейбол**

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 опред. 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).

**Туризм**

Знания. Оздоровительное значение туризма. Спортивно – краеведческое значение туризма, с туристскими тропами родного края. Правила проведения туристических путешествий. Снаряжение для туристического похода. Требования к снаряжению. Деятельность по охране природы в условиях похода. Правила техники безопасности на уроках с элементами туризма.

Тест оценивания физической подготовленности:

1. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).

2. Вязание туристических узлов за 4 мин. (на выбор кол-во).

3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.