

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 ОГСЭ.05 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»
Кучеренко Н.М.

Горловка
2019

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РАЗВИТИИ ОРГАНИЗМА

1. Влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
3. Двигательная активность.
4. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия,
5. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
6. Режим человека в трудовой и учебной деятельности.
7. Активный отдых.
8. Физическая нагрузка и отдых как факторы воздействия на физическое развитие.
9. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
10. Врачебный контроль, его содержание.
11. Правила безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжковая подготовка.

Теоретические знания.

1. Классификация видов легкой атлетики (ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье).
2. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.
3. Особенности личной гигиены легкоатлета.
4. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Специальная физическая подготовка (составить комплексы из 8 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.

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

(составить комплексы из 5 упражнений)

6. Упражнения на развитие скорости.

7. Упражнения на развитие ловкости.

8. Упражнения на развитие выносливости.

9. Прыжковые упражнения.

10. Упражнения с набивными мячами.

11. Специальные подготовительные упражнения волейболиста.

Технико-тактическая подготовка (объяснить 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.

Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.1 Общая гимнастика

Теоретические знания

1. Виды гимнастики.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение для организма студента.

3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Правила безопасности.

Специальная физическая подготовка (составить комплексы из 10-12 упражнений)

5. Упражнения в паре с партнером.
6. Упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч).
7. Упражнения для формирования и коррекции осанки.
8. Упражнения на развитие гибкости.
9. Упражнения на развитие координации движения.
10. Специальные подготовительные упражнения гимнаста.
11. Строевые упражнения.

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.

Тема 3.3 Атлетическая гимнастика

(составить комплексы из 10-12 упражнений) 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.

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 (составить комплексы из 10 упражнений)

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 (дать объяснение техники)

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.

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 (составить комплексы из 10 упражнений)

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

Технико-тактическая подготовка (дать объяснение техники)

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.