


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.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт  
автомобильного транспорта».

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. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
2. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью.
3. Дать характеристику Олимпийской философии и здорового образа жизни.
4. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.
5. Тесты для определения оптимальной нагрузки (виды и их суть).
6. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
7. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

### Комплексы упражнений

1. Разработать комплекс (из 8 упражнений) для формирования и коррекции осанки.
2. Разработать комплекс (из 8 упражнений) для предотвращения плоскостопия.
3. Разработать комплекс (из 8 упражнений) для коррекции зрения.
4. Разработать комплекс (из 8 упражнений) для развития скорости и ловкости.
5. Разработать комплекс (из 8 упражнений) для развития выносливости, силы.
6. Разработать комплекс (из 8 упражнений) для развития гибкости.
7. Разработать комплекс (из 8 упражнений) для развития скоростно-силовых качеств.
8. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (составить комплекс из 8 упражнений).

### **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. Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.
3. Самоконтроль во время занятий легкой атлетикой.
4. Правила судейства соревнований по легкой атлетике.
5. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.
6. Особенности личной гигиены легкоатлета.
7. 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 во время проведения занятий по волейболу.
3. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами волейбола.
4. Терминология игры.
5. Правила игры в волейбол.

6. Назвать факторы, определяющие эффективность состязательной деятельности игроков.

*Специальная физическая подготовка (составить комплексы из 8 упражнений)*

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

*Технико-тактическая подготовка (объяснить технику)*

13. Тактика нападения: индивидуальные действия игроков в волейболе.
14. Тактика нападения: групповые действия игроков в волейболе.
15. Тактика нападения: командные действия игроков в волейболе.
16. Тактика защиты: индивидуальные действия игроков в волейболе.
17. Тактика защиты: групповые взаимодействия в волейболе.
18. Тактика защиты: командные взаимодействия в волейболе.
19. Привести примеры комплекса подготовительных и специальных упражнений волейболиста.

### **Раздел 3. Гимнастика**

#### **Тема 3.1 Общая гимнастика**

Теоретические знания

1. Оздоровительное, прикладное значение гимнастики.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение для организма студента.
3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Правила безопасности на занятиях гимнастикой.

*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 8 упражнений)

12. Кувырки вперед (назад).
13. Стойка на лопатках.
14. «Мост» из положения лежа.

### **Тема 3.3 Атлетическая гимнастика**

*(составить комплексы из 12- 15 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*

10. Дайте характеристику технико-тактических действий игры в баскетбол.
11. Привести примеры комплекса подготовительных и специальных упражнений баскетболиста.

12. Тактика нападения: индивидуальные действия игроков в баскетболе.
13. Тактика нападения: групповые действия игроков в баскетболе.
14. Тактика нападения: командные действия игроков в баскетболе.
15. Тактика защиты: индивидуальные действия игроков в баскетболе.
16. Тактика защиты: групповые взаимодействия в баскетболе.
17. Тактика защиты: командные взаимодействия в баскетболе.

## **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*

9. Тактика нападения: индивидуальные действия игроков в футболе.
10. Тактика нападения: групповые действия игроков в футболе.
11. Тактика нападения: командные действия игроков в футболе.
12. Тактика защиты: индивидуальные действия игроков в футболе.
13. Тактика защиты: групповые взаимодействия в футболе.
14. Тактика защиты: командные взаимодействия в футболе.
15. Привести примеры комплекса подготовительных и специальных упражнений футболиста.