

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г.И. Носова»  
Многопрофильный колледж



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
С.А. Махновский  
«01» марта 2018г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности СПО  
23.02.03 Техническое обслуживание ремонт автомобильного транспорта

Магнитогорск, 2018

**ОДОБРЕНО**

Предметной комиссией  
Физической культуры и БЖ  
Председатель: Е. А. Киреева  
Протокол №6 от 21 февраля 2018 г.

Методической комиссией  
Протокол №4 от 01 марта 2018 г.

**Разработчик**

Е. А. Киреева, преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»

Методические указания разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	2
1 Паспорт учебной дисциплины .....	4
2 Тематический план учебной дисциплины .....	6
3 Методические рекомендации по выполнению контрольной работы .....	13
4 Варианты контрольной работы.....	16
5 Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету.....	19
Приложение А	
Образец оформления титульного листа контрольной работы .....	26
Приложение Б	
Образец оформления содержания контрольной работы .....	27

## **ВВЕДЕНИЕ**

Методические указания для студентов заочной формы обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначены для реализации Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта. Самостоятельная работа при заочной форме обучения является основным видом учебной деятельности и предполагает следующее:

- самостоятельное изучение теоретического материала;
- выполнение контрольной работы;
- подготовку к промежуточной аттестации.

Настоящие методические указания составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины и включают варианты контрольной работы для студентов заочной формы

Цель методических указаний – помочь студентам при самостоятельном освоении программного материала и выполнении домашней контрольной работы.

Методические указания включают:

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.
2. Тематический план учебной дисциплины.
3. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы
4. Варианты контрольной работы
5. Задания для дифференцированного зачета.
6. Информационное обеспечение
7. Образец оформления титульного листа контрольной работы
8. Образец оформления содержания контрольной работы.

Наряду с настоящими методическими указаниями студенты заочной формы обучения должны использовать учебно-методическую документацию по учебной дисциплины, включающую рабочую программу; методические указания для самостоятельной работы; учебное пособие, комплект контрольно-оценочных средств.

### **Образовательный маршрут**

Рабочим учебным планом для студентов заочной формы обучения предусматриваются теоретические работы, самостоятельная работа студентов.

Обзорные лекции проводятся по сложным для самостоятельного изучения темам программы и должны помочь студентам систематизировать результаты самостоятельных занятий.

Проведение практических занятий ориентировано на закрепление теоретических знаний, полученных при самостоятельном изучении и на

обзорных лекциях, и приобретение необходимых компетенций по изучаемой дисциплине.

Обязательным условием освоения дисциплины является выполнение одной контрольной работы. Методические указания устанавливают единые требования к выполнению и оформлению контрольной работы. Если в ходе самостоятельного изучения дисциплины, при выполнении контрольной работы у Вас возникают трудности, то Вы можете прийти на консультации к преподавателю, которые проводятся согласно графику.

По итогам изучения дисциплины проводится дифференцированный зачет. Перечни вопросов и варианты заданий представлены в разделе 5.

# 1 ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, входящей в состав укрупненной группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Рабочая программа составлена для заочной формы обучения.

## 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалистов среднего звена.

Освоению учебной дисциплины предшествует изучение учебных дисциплин БД.08 Физическая культура.

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей для изучения следующих учебных дисциплин: ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У<sub>1</sub>. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

З<sub>1</sub>. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З<sub>2</sub>. основы здорового образа жизни.

**В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формироваться общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 324 часов.

## 2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности

#### Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

**Основные понятия и термины по теме:** физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровье: образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка, организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.

#### *План изучения темы:*

1. Физическая культура и спорт как социальное явление. Физическая культура личности.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Сущность физической культуры и спорта.
4. Ценности физической культуры.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Составляющие здорового образа жизни.
7. Основные требования к его организации.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся системы.
10. Краткая характеристика функциональных систем организма.
11. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.
12. Возрастные особенности развития.
13. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
14. Физиологическая характеристика некоторых состояний (предстартовое состояние, разминка, вратывание, "мёртвая точка", "второе дыхание", утомление).



15. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности.

16. Устойчивости к различным условиям внешней среды

### **Практические занятия**

1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.
4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма

## **Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка**

**Основные понятия и термины по теме:** общая физическая подготовка, физические качества, физические способности, быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности, возрастная динамика развития физических качеств и способностей. физическая подготовленность, функциональная подготовленность, двигательные действия, общеразвивающие упражнения.

#### **План изучения темы:**

1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.
2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.
3. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.
4. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.
5. Особенности физической и функциональной подготовленности.

6. Двигательные действия.

### **Практические занятия**

1. Построения,
2. перестроения,
3. различные виды ходьбы,
4. комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами

## **Тема 2.2.Лёгкая атлетика.**

**Основные понятия и термины по теме:** легкая атлетика, бег, прыжки, стадион, техника бега, тактика бега, эстафетный бег, дорожка, вираж, старт, финиширование.

### ***План изучения темы:***

1. Техника и тактика бега на короткие дистанции,
2. Техника и тактика бега средние дистанции,
3. Техника и тактика бега длинные дистанции,
4. Техника и тактика бега по прямой на стадионе и пересечённой местности,
5. Техника и тактика бега виражу,
6. Эстафетный бег.
7. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы.
8. Прыжки в длину.

### **Практические занятия**

1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.
2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).
3. Воспитание двигательных качеств и способностей:
  - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.
  - -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.
  - -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.
  - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.

## **Тема 2.3 Спортивные игры.**

**Основные понятия и термины по теме:** спортивные игры, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, правила соревнований, судейство, жесты судей.

***План изучения темы:***

1. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.
2. Правила соревнований по баскетболу.
3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.
4. Правила соревнований по волейболу.
5. Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон.
6. Правила соревнований по бадминтону.
7. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.
8. Правила соревнований по настольному теннису.

**Практические занятия**

1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.
2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).
3. Воспитание двигательных качеств и способностей:
  - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.
  - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.
  - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.
  - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.
4. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.
5. Судейство.

## **Тема 2.4 Аэробика (девушки)**

**Основные понятия и термины по теме:** аэробика, телосложение, виды аэробики, общая физическая подготовка, стрейчинг, шейпинг, пилатес, фитбол, гибкость, аэробная и анаэробная нагрузка.

***План изучения темы:***

1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками
2. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.

3. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.

4. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга основные средства, виды упражнений.

5. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.

6. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.

7. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.

8. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.

### **Практические занятия**

1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций

2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, о технике выполнения, различных видах аэробики).

3. Воспитание двигательных качеств и способностей:

- воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.

- воспитание координации движений в процессе занятий.

4. Выполнение разученных комбинаций аэробики с различной интенсивностью, продолжительностью, преимущественной направленностью.

5. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.

## **Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)**

**Основные понятия и термины по теме:** атлетическая гимнастика, сила, гибкость аэробная и анаэробная нагрузка, тренажеры, силовая подготовка, мышца, стрейчинг

### ***План изучения темы:***

1. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

2. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

3. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.

4. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.
5. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.
6. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний

### **Практические занятия**

1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.
2. Сообщение теоретических сведений техника безопасности, (о технике выполнения, различных видах упражнений атлетической гимнастики).
3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:
  - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;
  - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
  - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений
7. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.

## **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

### **Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов**

**Основные понятия и термины по теме:** прикладная физическая подготовка, психофизиология человека, профессиограмма, специальная физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка.

*План изучения темы:*

1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.
2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.
3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
4. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.
6. Анализ профессиограммы.
7. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
8. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
9. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.
11. Оценка эффективности ППФП.

#### **Практические занятия**

1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.
2. Формирование профессионально значимых физических качеств.
3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста

### **3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Контрольная работа является наиболее значимым элементом самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения. Выполнение контрольной работы помогает лучше изучить основные положения физической культуры как социального явления, здорового образа жизни, подходов к его организации.

Особое внимание в контрольной работе отводится изучению режимов двигательной активности человека, а также строения человеческого тела и его двигательных возможностей.

При написании контрольной работы студенты изучают значительный теоретический материал; знакомятся с основными понятиями и категориями учебной дисциплины; приобретают навыки работы с литературой; учатся анализировать теоретический материал; выделять главное.

Выполнение домашней контрольной работы определяет степень усвоения студентами изучаемого материала, умение анализировать, систематизировать теоретические положения и применять полученные знания при решении практических задач.

Предлагается 15 вариантов контрольных работ.

Каждый вариант включает три теоретических вопросы по разным темам учебного курса, чтобы при выполнении контрольной работы студенты могли наиболее полно изучить учебный материал.

При выполнении контрольной работы необходимо воспользоваться литературой, список которой приводится в методических указаниях. В качестве дополнительной литературы рекомендуются справочники, интернет-источники, целесообразно использовать периодические издания – газеты и журналы.

Обращаем Ваше внимание, что выполнение контрольных работ – обязательно. Своевременная сдача контрольных работ – является условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине.

Студенты заочной формы обучения обязаны выполнить контрольную работу в письменном виде и представить ее ведущему преподавателю соответствующей дисциплины не позднее, чем за 14 дней до начала лабораторно-экзаменационной сессии. Допускается отправка контрольных работ по почте.

Если домашняя контрольная работа выполнена не в полном объеме или не в соответствии с требованиями, то работа возвращается студенту на доработку с указанием в рецензии выявленных замечаний. Вариант с замечаниями необходимо приложить к исправленному варианту.

Номер варианта контрольной работы определяется по двум последним цифрам Вашего шифра (номер зачетки).

- Получив свой вариант контрольной работы, вы должны:
- 1) изучить настоящие методические указания для студентов заочной формы обучения;
  - 2) внимательно ознакомиться с вопросами своего варианта;
  - 3) подобрать соответствующие учебно-методические пособия, изданные в колледже, учебную литературу, нормативные и нормативно-правовые документы;
  - 4) ознакомиться с подобранной информацией;
  - 5) выполнить задания по теоретическим вопросам, составив, в зависимости от задания, конспект, таблицу, схему, план ответа и др.
  - 6) оформить работу в соответствии с требованиями к оформлению.

### **Требования к оформлению контрольной работы**

Контрольная работа выполняется на одной стороне белой нелинованной бумаги формата А4 печатным способом на печатающих устройствах вывода ЭВМ (компьютерная распечатка). Ответ на теоретический вопрос следует начинать с нового листа.

Текст контрольной работы следует выполнять, соблюдая размеры полей: левое – 20 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, абзацный отступ – 10 мм.

Текст выполняется через 1,5 интервала, основной шрифт Times New Roman, предпочтительный размер шрифта 12-14, цвет – черный. Разрешается использование компьютерных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя шрифты разной гарнитуры. Страницы должны быть пронумерованы.

Контрольная работа включает в себя следующие разделы:

- титульный лист,
- содержание,
- основная часть,
- список использованной литературы.

Титульный лист является первой страницей работы. Пример оформления титульного листа приводится в приложении А.

Содержание должно отражать все материалы, помещенные в контрольную работу. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка с прописной буквы симметрично тексту. В содержание включают наименование всех разделов (они соответствуют наименованию заданий) Пример оформления содержания приводится в приложении Б.

Содержание основной части работы должно соответствовать заданию в соответствии с вариантом методических указаний. Расчеты должны быть проведены по действующим методикам.

В конце работы приводится список литературы. Список использованной литературы должен содержать сведения обо всех



источниках, использованных при выполнении работы. Заголовок «Список использованной литературы» записывают симметрично тексту с прописной буквы. Источники нумеруют арабскими цифрами в порядке их упоминания в контрольной работе либо в алфавитном порядке.

## **4 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **1 вариант**

#### **Теоретические вопросы**

1. Понятие о социально-биологических факторах физической культуры.
2. Роль кожи в жизнедеятельности организма.
3. Составить комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики). Обосновать порядок выполнения упражнений.

### **Вариант 2**

#### **Теоретические вопросы**

1. Естественные основы физической культуры, спорта.
2. ЦНС (центральная нервная система), её отделы, функции.
3. Дать определение и краткую характеристику понятиям «спорт» и «физическая культура».

### **Вариант 3**

#### **Теоретические вопросы**

1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
2. Понятие о рецепторах и анализаторах.
3. Дать определение понятию « физическое развитие». Какие бывают методы физического развития.

### **Вариант 4**

#### **Теоретические вопросы**

1. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
2. Функции костей и скелета человека.
3. Составить комплекс ЛФК (лечебной физкультуры) при заболеваниях органов дыхания.

### **Вариант 5**

#### **Теоретические вопросы**

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
2. Гипокинезия и гиподинамия.
3. Как определить, оценить работоспособность?

### **Вариант 6**

#### **Теоретические вопросы**

1. Биоритмы в жизни человека.
2. Весо-ростовые индексы. Раскройте их содержание.

3. Перечислите основные физические качества. Дать определение (физическим качествам). Опишите методику развития одного из физических качеств.

### **Вариант 7**

#### **Теоретические вопросы**

1. Спортивная классификация, спортивные разряды, спортивные звания.
2. История олимпийских игр.
3. Что лежит в основе выбора спорта?

### **Вариант 8**

#### **Теоретические вопросы**

1. Утомление при физической и умственной деятельности человека.
2. Процесс восстановления.
3. Дать определение и краткую характеристику понятий «физические упражнения», «физическое воспитание».

### **Вариант 9**

#### **Теоретические вопросы**

1. Закаливание. Суть, правила, средства. Роль закаливания в профилактике ОРЗ (острых респираторных заболеваний).
2. Влияние избыточного веса на ЧСС (частоту сердечных сокращений) организма. Средства поддержания нормального веса.
3. Составьте комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) для работающего населения.

### **Вариант 10**

#### **Теоретические вопросы**

1. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) и ее роль в подготовке специалиста.
2. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни, режим дня. Значение этих понятий для современного человека.
3. Курение и его роль в развитии онкологических заболеваний.

### **Вариант 11**

#### **Теоретические вопросы**

1. Основы здорового образа жизни. Основные понятия. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Общие требования техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
3. Олимпийские комитеты России.

## **Вариант 12**

### **Теоретические вопросы**

1. Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Правила соревнований по настольному теннису. Правила активизации игры в настольном теннисе. История применения данного правила.
3. Пьер де Кубертен – его роль в возрождении Олимпийских игр.

## **Вариант 13**

### **Теоретические вопросы**

1. Частота сердечных сокращений. Пульсовой режим на занятиях физическими упражнениями.
2. 2 Понятие «гиподинамии» и «гипокинезии». Последствия их влияния на организм.
3. Программа летних Олимпийских игр.

## **Вариант 14**

### **Теоретические вопросы**

1. Восстановление работоспособности. Принципы восстановления работоспособности.
2. Зарождение и эволюция гимнастики.
3. Олимпия – святилище Олимпиад. Организация античных Олимпийских игр.

## **Вариант 15**

### **Теоретические вопросы**

1. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
2. Нарушения (фолы) и наказания в бадминтоне.
3. Олимпийский огонь. Эстафета Олимпийского огня.

...

## 5 Вопросы для подготовки к ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения данной дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения. Предметом оценки освоения учебной дисциплины являются умения и знания.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится в форме зачетов и дифференцированного зачета.

Зачеты проводятся в форме сдачи контрольных нормативов и дифференцированный зачет в форме обязательной письменной контрольной работы.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСА

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8
60 м	8,2	8,5	8,8	9,7	10,0	10,3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
200 м	29,1	29,5	30,0	35,7	36,1	36,8
400 м	1.08,0	1.13,0	1.18,0	1.21,0	1.27,0	1.31,0
800 м	2.45,0	2.50,0	3.00,0	3.32,5	3.42,5	3.52,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0	4.32,0	4.45,0	5.00,0
2000 м	-	-	-	11.45,0	12.00,0	12.30,0
3000 м	14.00,0	14.30,0	15.00,0	-	-	-
Ходьба 3 км	18.00,0	18.30,0	19.00,0	20.30,0	21.00,0	21.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,65	4,25	4,05	3,95	3,55	3,05
Прыжки в высоту с разбега (м)	1,40	1,35	1,20	1,25	1,15	1,05
Кросс 3 км	-	-	-	-	-	Без учета времени
Кросс 5 км	Без учета времени	-	-	-	-	-
Прыжки в длину с места (см)	230	225	215	175	165	155

**Знать:** свои личные достижения по легкой атлетике.

**Уметь:** выполнять прием и передачу эстафетной палочки.

## БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	4	3	2
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	12	11	9	9	8	6

**Знать:** правила игры

**Уметь:** играть в баскетбол

## ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	20	15	12	17	14	10
Верхняя передача (в парах)	25	20	15	20	15	12
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	3	2	1	3	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** играть в волейбол.

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча: ладонной поверхностью	10	8	6	10	8	6
тыльной поверхностью	10	8	6	10	8	6
ребром	3	2	1	3	2	1
Подрезка:						

справа	5	4	3	5	4	3
слева	5	4	3	5	4	3
Накат:						
справа	5	4	3	5	4	3
слева	5	4	3	5	4	3
Подача:						
по прямой	5	4	3	5	4	3
по диагонали	5	4	3	5	4	3

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** играть в настольный теннис.

### **ШЕЙПИНГ**

**Уметь:** выполнять комплексы упражнений под видеозапись.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	45	40	35	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	130	120	110	130	120	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

### **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Жим штанги лежа	60%	50%	40%	-	-	-

(% от массы тела)						
-------------------	--	--	--	--	--	--

**Знать:** комплексы упражнений с отягощениями на все группы мышц.  
Названия основных групп мышц.

**Уметь:** владеть техникой исполнения упражнений (жим лежа, приседание со штангой, становая тяга.)

### **ФУТЗАЛ**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,9	6,2	6,4
Удар по мячу на дальность(м)	42	32	27
Жонглирование мячом (количество)	20	15	12
Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток.	4	3	2

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** выполнять контрольные упражнения, играть в футбол.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-4-го КУРСА**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>ЮНОШИ</b>			<b>ДЕВУШКИ</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
30 м	4,6	4,8	5,1	5,3	5,5	5,7
60 м	8,0	8,3	8,6	9,5	9,8	10,1
100 м	13,5	13,8	14,1	16,5	16,8	17,1
200 м	28,8	29,3	29,7	35,4	35,8	36,4
400 м	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.18,0	1.23,0	1.28,0
800 м	2.40,0	2.45,0	2.50,0	3.28,5	3.38,5	3.48,0
1000 м	3.30,0	3.45,0	4.00,0	4.27,0	4.40,0	4.50,0
2000 м	-	-	-	11.15,0	11.40,0	12.00,0
3000 м	13.30,0	14.00,0	14.30,0	-	-	-
Ходьба 3 км	17.00,0	17.30,0	18.00,0	19.30,0	20.00,0	20.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,70	4,30	4,10	4,00	3,65	3,15
Прыжки в высоту с разбега (м)	1,45	1,40	1,22	1,30	1,20	1,10
Кросс 3 км	-	-	-	-	-	Без учета времени
Кросс 5 км	Без учета времени	-	-	-	-	-
Прыжки в длину с	230	225	215	175	165	155



места (см)						
------------	--	--	--	--	--	--

**Знать:** свои личные достижения по легкой атлетике.

**Уметь:** выполнять все контрольные нормативы.

### **БАСКЕТБОЛ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	5	4	2	4	3	2
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	14	12	10	10	8	6
Дальние броски (кол-во попадание из 5 попыток) техника выполнения броска	1	-	-	1	-	-

**Знать:** правила игры

**Уметь:** играть в баскетбол

### **ВОЛЕЙБОЛ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	30	25	20	25	20	15
Верхняя передача (в парах)	35	30	25	30	25	20
Нижняя передача (над собой)	25	20	15	20	15	10
Передача в парах через сетку	25	20	15	20	15	10
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	4	3	1	4	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** играть в волейбол.

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Набивание мяча: ладонной поверхностью тыльной поверхностью ребром	14	12	10	12	10	8
	14	12	10	12	10	8
	3	2	1	3	2	1
Подрезка: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
Накат: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
Подача: по прямой по диагонали	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** играть в настольный теннис.

### **ШЕЙПИНГ**

**Уметь:** выполнять комплексы упражнений под видеозапись.

Составлять комплексы упражнений на отдельные группы мышц.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, стопы закреплены) кол-во раз за 1 мин	50	45	40	45	40	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены)	130	100	80	130	100	70

кол-во раз за 5 мин						
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	140	130	120	140	130	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 5 мин)	600	500	400	550	450	350
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	35	18	15	12
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

### **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Жим штанги лежа (% от массы тела)	70%	55%	45%	-	-	-

**Знать:** комплексы упражнений с отягощениями на все группы мышц. Названия основных групп мышц.

**Уметь:** владеть техникой исполнения упражнений.

### **ФУТБОЛ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	5	4	3
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,7	6,0	6,2
Удар по мячу на дальность(м)	45	35	30
Жонглирование мячом (количество)	25	20	15
Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток.	4	3	2

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** выполнять контрольные упражнения, играть в футбол

**Приложение А**  
**Образец оформления титульного листа контрольной работы**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № \_\_\_\_**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Вариант \_\_\_\_\_**

Выполнил (а) \_\_\_\_\_

Специальность: \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Шифр \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

Магнитогорск, 20\_\_ г.

**Приложение Б**  
**Образец оформления содержания контрольной работы**

**Содержание**

1	Теоретический вопрос	8
	1.....3	
	<i>(текст вопроса)</i>	
2	Теоретический вопрос 2	10
	.....	
	<i>(текст вопроса)</i>	
3	Теоретический вопрос 3	11
	.....	
	.	
4	Список использованной литературы	13
	.....	